மங்கையர் மலர்

இலவசம்*

3 Butter Scotch

இந்த இதழுடன்.



அழகான அம்மா!

மங்கையர் மலர்



ஸ்ரீ - 96



மலர் : 24
இதழ் : 4

மே 2004



மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு : info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

சில வார்த்தைகள்...

வீட்டுக்குள்ளே ஒரு கச்சேரி!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஒரு கச்சேரி நடந்து கொண்டிருந்தது. 'ஃப்யூஷன்' எனப்படும் எல்லா இசையையும் இணைக்கும் புதுபாணி. வீணையும், கிடாரும், ட்ரம்ஸுமாக உண்மையிலேயே அற்புதமாக இருந்தது. சில சமயங்களில் இசைக்கு இடையில் ஒருகணம் பூரண அமைதி. மீண்டும் புன்னகையோடு ட்ரம்ஸோடு இணையும் வீணைநாதம். அத்தனை இசைக் கலைஞர்களும் ஒருவருக்கொருவர் அனுசரித்து இணைந்து இசைத்த போது கேட்க இனிமையோ இனிமை. இத்தனைக்கும் ஒவ்வொரு இசைக் கருவியும் ஒவ்வொரு ரகம். 'ஹார்மனி' என்று சொல்வார்களே 'இயைந்து போதல்' அது இசையோடு நம்மை மயக்கியது.

எங்கேயாவது ஓர் இடத்தில் ஹார்மனி இல்லாமல் இருந்திருந்தால் கூட அபஸ்வரமாக நம் காதில்





'தேள் வந்து பாய்ந்திருக்கும்'. இனிமையெல்லாம் காணாமல் போயிருக்கும். ''என்னா வாசிக்கிறாங்க? முன்னாடியே பிராக்டிஸ் பண்ணியிருக்க வேண்டாமா? இந்த இசைக் கலைஞர்களுக்கு எல்லாம் 'ஈகோ' ஜாஸ்தி'' என்று பார்வையாளர்கள் விளாசித் தள்ளி இருப்பார்கள்.

கச்சேரியோ, நாம் வெளியே செல்லும் போது ஓர் அலுவலகமோ, தொழிற்சாலையோ எல்லாவற்றிலும் ஒத்து இயங்கும் தன்மையை எதிர்பார்க்கிறோம். வங்கிக்குப் போனாலும் கூட நாம் எங்கேயோ செக் டெபாசிட் செய்திருந்தால் கூட இப்போதுதான் வங்கிக் கிளைகள் எல்லாம் கம்ப்யூட்டரில் இணைக்கப்பட்டுள்ளனவே! அதனால் எந்தக் கிளையில் வேண்டுமானாலும் பணம் போடலாம் அல்லது எடுக்கலாம். ஏடிஎம் வேறு இருக்கே! அப்படித் தொட்டவுடன் எல்லா விவரமும் வேண்டும், பணம் வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறோம். இல்லையென்றால் வசைமாரிதான்.

''உங்களுக்குள்ளே கோ-ஆர்டினேஷனே இல்லைன்னா எதுக்கு ஆபீஸ் நடத்துறீங்க? விவரம் கேட்டா சொல்ல வேண்டியதுதானே!''

ஒரு பிடி பிடிக்கிறோம். எல்லாம் முடிந்து வீட்டுக்குள் நுழைவோம்.

''மைதிலி ஒரு கப் காபி கொடேன் தலைவலி மண்டையப் பிளக்கிறது!''

மௌனம்.

கொஞ்ச நேரத்தில் டபரா 'டக்'கென்று வைக்கப்படும் சத்தம். கோபம்! நேற்று அவளுடைய பிறந்த வீட்டாரை பதினேழு வருடத்திற்கு முன்பு திருமணத்தில் காசியாத்திரை குடையை 'சீப்'பாக வாங்கி வந்து விட்டார்கள் என்று திட்டி இருந்தாரே! "உங்க அப்பன் எவ்வளவு அல்பங்கிறது அன்னிக்கே தெரிஞ்சுகிட்டேன்…"

"ஏன் உங்க அம்மா கதைய விட்டுட்டீங்க. அந்த அல்பம் கொடுத்த கட்டுச்சாதக் கூடையிலே இட்லி பொட்டலம் இரண்டு குறைஞ்சதுன்னு சண்டைப் போட்ட கிழவிக்கு மகா பெருந்தன்மையோ"

இப்படியாக நேற்று நடந்த யுத்தத்தின் காயங்கள் இன்னும் இருக்கு. இதனால் கல்லூரிக்குக் காலையில் டிபன் இல்லாமல் போன பையனும், பெண்ணும் மாலையில் காண்டீனிலேயே சாப்பிட்டு விட்டு வந்து தங்கள் புறக்கணிப்பைக் காண்பித்தார்கள். வீட்டில் அவர்களுக்காகச் செய்து வைத்த சப்பாதி ஏகத்துக்கும் மீந்து போய் அதை என்ன பண்ணுவது? 'சைட்டிஷ்'ஷான கூட்டை இன்னிக்கு யார் சாப்பிடுவார்கள்? ஆக ஒருவருக்கொருவர் முறைத்துக் கொண்டு காசுக்கும் செலவாகி, வீட்டிலும் உடல் சிரமத்தோடு செய்த பண்டங்களும் மீந்து போய், ஒருவருக்கொருவர் முறைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இந்தக் குடும்பத்தினர் ஒவ்வொருவரும் கச்சேரிக்குப் போனால் இசையில் 'ஹார்மனி' இருக்க வேண்டும் என்பார்கள். டி.வி. போட்டால் ஒலிக்கும், ஒளிக்கும் ஒத்துப் போனால்தானே ஸ்கிரீனில் பாடலும் ஆடலும் வரும். ஆபீஸ் போனால் ஒத்திசைந்து குழுவாக வேலை செய்து வெற்றி பெற வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள்.

அப்போ வீட்டில் மட்டும் ஏனிந்த நிலை? ஒத்துப் போதல் என்பது ஏன் இங்கு இல்லை? உலகம் முழுக்க இயைந்து போகும் தன்மையை எதிர்பார்க்கும் நாம் வீட்டில் மட்டும் ஒத்துப் போக மாட்டேன் என்கிறோமே ஏன்?

பார்க்கும் இடமெல்லாம் கடவுளைக் காணுவது போல இந்த 'ஒத்துப் போத'லின் அவசியத்தையும் பார்க்கலாம். இரண்டு வாயுக்கள் சரியாக இணைந்தால்தான் நீர் கிடைக்கும். நம உடம்பிலேயே பஞ்சபூதங்களும் அவையவைகளின் சதவிகிதத்தில் இணைந்து ஒத்துப் போனால்தான் உடல்நிலை சரியாக இருக்கும். மலையும், காடும், காற்றும், நெருப்பும் எல்லாம் எவையெவை எங்கு இருக்கணுமோ அங்கு இருக்கணும்.

'இருக்குமிடத்தில் இருந்து கொண்டால் எல்லாம் சௌக்யமே' என்று கண்ணதாசன் பாடினாரே அதை உலகம் முழுக்கப் பார்க்கலாம்.

இன்று உலகளாவிய பல நிறுவனங்கள் இணைந்து ஒன்றுக்கொன்று பணி செய்கின்றன.

இன்ஃபோஸிஸும், விப்ரோவும் அவரவரின் சிறப்பை உணர்ந்து தொழில் வெற்றிகாண கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்கின்றன. இப்படி நிறைய நிறைய உதாரணங்களைச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஏன் நம் 'செல்ல' அரசியல்வாதிகள் கூட வெற்றிக்காக விதவித மாகக் கைகோர்க்கிறார்கள்.

இப்படி உலகமே இணைந்து இயைந்து இருந்தால்தான் முன்னேற முடியும் என்று உணர்ந்து செயல்படத் தொடங்கி இருக்கும் நிலையில் வீட்டுக்குள் மட்டும் ஏன் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டேன் என்கிறோம்?

நம் வெளியுலக வாழ்விலோ, செய்கின்ற வேலைகளிலோ எவ்வளவோ புத்திசாலித்தனமாக இருக்கிறோம். அழுக்கெல்லாம் கலந்து கலங்கி இருக்கும் தண்ணீரை எந்த முட்டாளாவது குடிப்பானா? அது தெளியும் வரை காத்திருந்து எடுத்து உபயோகிக்கிறோம். அதே போல குழம்பிப் போயிருக்கும் மனதிலிருந்து வரும் வார்த்தைகளுக்கு பதிலாக தானும் வார்த்தைகளை வாரி இறைப்பார்களா? சிறிது நேரம் பொறுத்து இருக்கலாம்.

எதிராளி தவறாகப் பேசுகிறார் என்பதை, அவர் உணர்ச்சி வேகத்தில் இருக்கும் போது சொன்னால் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார். கொஞ்சம் தெளிந்த பிறகு சொல்ல வேண்டிய பக்குவத்தில் சொல்லலாம். ஒன்றுமில்லை, இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் நாம் வெளியுலகில் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் என்பதை ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்த்தாலே போதும்.

வெளியுலகப் போட்டிகள், விரைந்து செயல்பட வேண்டிய அவசியம், நிறைய சாதித்தே ஆகவேண்டிய கட்டாயம் என இன்று உலகம் வெகு பரபரப்பாக ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. சாவதானமான வாழ்க்கை என்பதே இல்லாமல் போய்விட்ட நிலைமை.

அதனால் அந்தக் கோபம் எரிச்சல் எல்லாம் இன்று வீட்டுக்குள் தாண்டவமாடி கொண்டிருக்கிறது. குடும்ப அங்கத்தினர்களிடையே எத்தனை எத்தனை விரிசல்கள்! எவ்வளவு வார்த்தை ப்ரயோகங்கள்! இனிமையான ஒரு குடும்பத்தைப் பார்ப்பது என்பதே இப்போதெல்லாம் அரிதாகி விடும் போலிருக்கிறது. குடும்ப சங்கீதம் கர்ண கடூரமாக இருக்கிறது. ஆனால் வெளியுலக சங்கீதத்தில் மட்டும் ஒத்திசைந்த இனிமையை எதிர்பார்க்கிறோம்.

இதைப் படிப்பதற்குக் கூட இரண்டு கண்ணும் இணைய வேண்டும் அல்லவா? இயற்கையின் மூலம் இப்படி நிறையப் பாடங்களைப் படிக்க ஆரம்பிக்கலாமே! அப்புறம் –

குடும்பத்தில் அருமையான
சங்கீதக் கச்சேரி கேட்கலாம்!



'ஜில்' டீ!

சென்ற இதழில் "டீ-பால் நோ மிக்ஸிங்" என்ற தலைப்பில் ஜெயசுதா சங்கர் எழுதியிருந்த தகவலைப் படித்த பிறகு எனக்கு பல ஃபோன்கால்கள். மேடம்! நான் 'லெமன் டீ' செய்து பார்த்தேன். கசந்து விட்டது. என்ன காரணம் தெரியவில்லை. வேறு ஏதாவது 'டீ' செய்ய முடியுமா? பால் சேர்க்காமல். தயவுசெய்து மங்கையர் மலரில் எழுத இயலுமா?

புத்தகம் வெளிவந்த முதல் நாளே இப்படி என்றால் மாதம் முழுவதும் படிக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்குமே என்பதற்காக விதவிதமான 'டீ' செய்யும் முறைகள் -

1. லெமன் டீ : (1 கப்)

ஒரு தம்ளர் தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் ஒரு டீஸ்பூன் டீத்தூள் (இலை டீ) போட்டு உடனே அடுப்பை அணைத்து மூடி வைக்கவும். கொதிக்க விடக் கூடாது. 10 நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டி விட்டு வேண்டும் அளவிற்கு சூடுசெய்து 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து கடைசியில் அவரவர் ருசிக்கேற்றபடி அரை டீஸ்பூன் அல்லது 1 டீஸ்பூன் லெமன் ஜூஸ் சேர்த்துக் கலக்கவும். சூடாகவும் குடிக்கலாம். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து ஜில்லென்றும் குடிக்கலாம்.

குறிப்பு : 1. டீயை கொதிக்க விட்டால் கசந்து விடும்.

2. எலுமிச்சம் பழத்தின் மேல் தோலின் கசப்பு வராமலிருக்க இரண்டாக அரிந்த பின் ஒரு தடவை பழத்தைக் கழுவி விட்டுப் பிழியவும்.

2. ஆரஞ்சு டீ :

மேற்கூறப்பட்ட அதே முறையில் எலுமிச்சம் பழ ஜூஸிற்குப் பதில் கமலா ஆரஞ்சுப் பழத்தின் ஜூஸைப் பிழிந்தும் சேர்க்கலாம். மெல்லிய தோலுடைய ஆரஞ்சுப் பழத்தை வாங்கவும். எலுமிச்சம்பழம் போலவே இரண்டாக அரிந்து ஜூஸ் பிழியும் சாதனத்தில் பிழிந்து வடிகட்டி சேர்க்கவும். ஒரு கப் 'டீ'க்கு ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தின் ஜூஸை சேர்க்கலாம்.

3. ஜின்சர் டீ :

அரை அங்குல இஞ்சித் துண்டை தோல் நீக்கி இலேசாக ஒரு தடவை சிதைக்கவும். ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் சர்க்கரை, இஞ்சித் துண்டு சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். அடுப்பை அணைப்பதற்கு முன் டீத்

தூளைச் சேர்க்கவும். மூடி வைக்கவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டி சூடாக்கியோ, குளிர வைத்தோ குடிக்கலாம்.

4. மின்ட் டீ :

ஒரு கைப்பிடி புதினா இலைகளை கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு தம்ளர் தண்ணீரை சர்க்கரை சேர்த்து சூடாக்கி நன்கு கொதித்ததும் புதினா இலைகள், டீத்தூள் சேர்த்து உடனே அடுப்பை அணைக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து வடிகட்டி சூடாகவோ, ஜில்லென்றோ பரிமாறலாம்.

குறிப்பு :

இதைப் போல இஞ்சி, புதினா காம்பினேஷனில் தரலாம்.

இஞ்சி - புதினா - லெமன் காம்பினேஷனில் இன்னமும் ருசியாக இருக்கும்.

ஒரே ஒரு சிட்டிகை உப்பைச் சேர்த்தால் ருசி கூடும்.

5. ஏப்ரிகாட் டீ :

ஏப்ரிகாட் எனப்படும் பாதாம் பழங்களை (டிரை ஃப்ரூட் கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கி அதில் இரண்டை முதல் நாளிரவே அரை கப் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். (கொட்டையை நீக்கி உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பைத் தனியாக உண்ணலாம்) இதை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து வடிகட்டவும். இந்த விழுதை மூன்று கப் தண்ணீருடன் கலந்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். பிறகு சர்க்கரை சேர்த்து, கரைந்ததும் அடுப்பை அணைப்பதற்கு முன் டீத்தூளைச் சேர்க்கவும். (3 டீஸ்பூன்) உடனே அணைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டி மறுபடியும் சூடாக்கிக் குடிக்கலாம்.

6. ஏலக்காய் டீ :

ஏலக்காயைப் பொடி செய்யும் போது சலிப்பதால் கிடைக்கும் தோலை டீத்தூளுடன் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். முன்பு குறிப்பிட்டபடி ஏலக்காய் டீ செய்யலாம்.

7. ஆப்பிள் டீ :

கடைகளில் கிடைக்கும் ஆப்பிள் ஜூஸை வாங்கிக் கொள்ளவும். அடர்ந்த ப்ரௌன் நிறத்தில் இருக்கும். இதை டீ டிகாக்ஷன் வைத்த பிறகு ருசிக்கேற்ப கலந்து குடிக்கவும். கொதிக்க விடக் கூடாது.

இதைப் போல நாமாகவே பலப்பல காம்பினேஷனில் விதவிதமாக 'டீ' தயாரிக்க இயலும். மசாலா டீக்கென இருக்கும் டீ மசாலாத் தூள் சேர்த்து பால் சேர்க்காத மசாலா டீ தயாரிக்கலாம். வெயில் காலத்தில் ஜில்லென்று குடிக்க மிக ருசியாக இருக்கும்.

உடல் எடை குறைய நினைப்பவர்கள், சர்க்கரை வியாதி, இருதய நோய் உள்ளவர்கள் சர்க்கரையைத் தவிர்த்து அதற்குப் பதில் செயற்கை சர்க்கரை மாத்திரை, பொடி, திரவ வடிவில் கிடைப்பதை அவரவர் விருப்பப்படி சேர்க்கலாம். 'அஸ்பார்ட்டமி' எனப்படும் செயற்கை சர்க்கரை உபயோகித்தால் அதைக் கொதிக்க விடக் கூடாது. அடுப்பை அணைத்து இலேசாக சூடு ஆறியபின் சேர்த்துக் கலந்தால் கசக்காமல் இருக்கும்.

— எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



அன்னையை வணங்குவது எப்படி?



ஸ்ரீ அன்னை, ஸ்ரீ அரவிந்தரைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட பலர், என்னிடம், அவர்களை எப்படி வணங்குவது, என்ன ஸ்லோகம் சொல்வது, எப்படி பிரார்த்தனை செய்து வேண்டுவது எனக் கேட்டார்கள். அவர்களைப் போல் இன்னும் பலருக்கும் பயன்படும் வகையில், இதை ஸ்ரீ அன்னைக்கு செய்யும் சேவையாக எழுதுகிறேன்...

அன்னை என்பவர் தெய்வங்களுக்கெல்லாம் தாயான பராசக்தி. அதனால் ஸ்ரீ அன்னை, ஸ்ரீ அரவிந்தர் படத்தை அலமாரியின் ஒரு பகுதியிலோ (அ) மேஜை மீதோ வைக்கவும். மற்ற தெய்வப் படங்களுடன் சேர்த்து வைக்கக் கூடாது. தினமும் காலை, மாலை இருவேளையும் ஊதுவத்தி ஏற்றி வைத்து கிடைத்த பூக்களை வைத்து ஆரம்பிக்கவும். மலர்களை படத்தின் மேலேயோ, கீழேயோ வைக்கக் கூடாது. ஒரு தட்டில் அழகாக அலங்கரிக்கவும். எளிதில் வாடும் தன்மை கொண்ட மலர்களை, தட்டில் கொஞ்சம் தண்ணீர் வைத்து, மலர்களை அடுக்கினால், இரண்டு நாளானாலும் வாடாது. தினமும் தண்ணீரை மாற்றவும்.

ஊதுவத்தி ஏற்றி, மலர் சமர்ப்பித்த பின்,

"ஓம் நமோ பகவதே ஸ்ரீ அரவிந்தாய நமஹ" என்று மூன்று முறையும்,

''ஓம் அனந்தமயி, சைதன்யமயி, சத்தியமயி பரமே" என்று மூன்று முறையும் நிறுத்தி, நிதானமாகச் சொல்லவும்.

பிறகு, உங்களுடைய பிரச்னையை அன்னையிடம் நேரில் பேசுவது போல் மனம் விட்டுச் சொல்லி, "என் பிரச்னையை உங்களால்தான் தீர்க்க முடியும். எனக்கு வழிகாட்டுங்கள்" என மனமுருக வேண்ட, நம் பிரார்த்தனை பலித்து நல்லபடியாக முடியும். நம் பிரார்த்தனை பலித்ததும் உடனே, அன்னையை மனதில் நினைத்து, நம் நன்றியையும், நமஸ்காரத்தையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பிரச்னை தீர்ந்ததும், இதைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

சூழ்நிலைகள் எப்படி இருந்தபோதிலும் அன்னையை நினைத்து, அவரிடம் நம்பிக்கை வைத்து, "அன்னை இருக்கிறார் என் பக்கத்தில். அவர் என்ன செய்தாலும் சரி. என்னோடு இருக்கிறார். என்னைச் சுற்றிலும் இருக்கிறார். எதற்கும் நான் அஞ்ச

வேண்டியதில்லை" என நினைக்கும்படி ஸ்ரீ அரவிந்தர் கூறுகிறார்.

அன்னையிடம், "கேட்டது கிடைக்கும். நினைத்தது நடக்கும். நிம்மதி பிறக்கும்" இடைவிடாத அன்னையின் நினைவு அருளாக நம்மைக் காப்பாற்றும்.

தினமும் காலை படுக்கையை விட்டு எழும்போதே ஒரு நிமிஷம் கண் மூடி, "ஸ்ரீ அன்னையே, இன்றைய நாள் முழுவதும் உனக்கே சமர்ப்பணம் செய்கிறேன் அம்மா. நான் செய்யும் எல்லாக் காரியமும் உனக்கே சமர்ப்பணம்" எனச் சொல்லி எழவும். இப்படிச் சொல்லி, செய்து வந்தால், உடலில் சோர்வு இல்லாமல் எல்லா வேலைகளும் எவ்வளவு சிறப்பாக அமைகிறது என்பதை நீங்களே அனுபவத்தில் உணருவீர்கள்.

தினமும் மலர் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். நிறைய மலர்கள்தான் வேண்டுமென்பதில்லை. கிடைத்ததை, "ஸ்ரீ அன்னைக்கு" என மன சந்தோஷத்துடன் சமர்ப்பிக்கவும். எந்த மலரையும் சமர்ப்பிக்கலாம். ஆபீஸ் போகும் போது, வெளியில் செல்ல நேரிடும் போது, வழியில் பார்க்கும் மரங்களில் பூத்துக் குலுங்கும் மலர்களைப் பார்த்து, "இம் மலர்களை அன்னைக்கு மானசீகமாகச் சமர்ப்பிக்கிறேன்" என்று வேண்டிக் கொள்ளலாம். எந்த இடத்தில் மலர்களைப் பார்த்தாலும் ஸ்ரீ அன்னையை நினைவுகொள்ளுதல் நல்லது.

ஸ்ரீ அன்னையின் "கண்" படம் பாண்டிச்சேரியில் கிடைக்கும். (ஆச்ரமத்தில்) உடலில் எந்த ஒரு பாகத்தில் தொந்தரவு ஏற்பட்டாலும், அந்த இடத்தில் அன்னையின் "கண்" படத்தைக் காட்டி, அன்னை பார்ப்பது போல் எண்ணி, அன்னையை வேண்டிக் கொள்ள தொந்தரவு தீரும். இதே போல் "அன்னை" அவர் கைகளால் தடவுவது போல நினைத்துக் கொண்டு செய்யலாம். இதற்கும் நல்ல பலன் உண்டு.

தினமும் பத்து நிமிடமாவது மனம் உருக தியானம் செய்யவும். ஆரம்பத்தில் எதுவும் புரியாதது போலவும், கஷ்டமாகவும் தெரியும். பழகப் பழக இலகுவாகி விடும். பின் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பிரார்த்தனை செய்வது மிகுந்த பலன் தரும்.

— அகிலா கோபாலகிருஷ்ணன்

நீங்கள் பத்திரிகைகளுக்கு டிப்ஸ் எழுதுபவரா?

அப்படியெனில் உங்களுக்காகச் சில பிரத்யேக டிப்ஸ் இதோ :

1. எப்பொழுதும் (சமையலறையில் இருக்கும் போதும்) உங்கள் கூடவே ஒரு பேனாவும், குறிப்பு அட்டை ஒன்றையும் கட்டாயம் வைத்திருங்கள்.

2. உங்களுக்கு ஏற்படும் வித்தியாசமான அனுபவங்களையும், நீங்கள் ரசித்த அல்லது உங்களைப் பாதித்த விஷயங்களையும் உடனுக்குடன் குறிப்பெழுதி வையுங்கள்.

3. வீட்டில் எப்பொழுதும் அஞ்சல் அட்டை, தபால் தலை, தபால் உறை, கோந்து, வெள்ளைத் தாள் என்று எழுதுவதற்கான அனைத்து சாதனங்களையும் போதுமான அளவில் வாங்கி இருப்பு வைத்திருங்கள்.

4. பத்திரிகை அலுவலகங்களின் முகவரிகளை டைரியில் எழுதி எப்பொழுதும் கைவசம் வைத்திருங்கள்.

5. குறிப்பெழுதி வைத்திருக்கும் விஷயங்களை ஓய்வு நேரத்தில் அழகாகவும், தெளிவாகவும் எழுதி உறையிலிட்டு அருகிலுள்ள தபாலாபீசுக்குச் சென்று நீங்களே போஸ்ட் பண்ணுங்க. இந்த விஷயத்திற்கு மட்டும் கணவர் உட்பட பிறர் கையை எதிர்பார்க்காதீர்கள்.



6. தபாலாபீஸில் சேர்த்தவுடன் அந்த விஷயத்தை அப்படியே மறந்திடுங்க. அடுத்த இதழில் அது பிரசுரம் ஆகுமா ஆகாதா என்றெல்லாம் மண்டையைப் போட்டுப் பிச்சுக்காதீங்க.

7. வழக்கம் போல் பத்திரிகைகளை வாங்குங்க. படியுங்க. உங்கள் அனுபவங்கள் பிரசுரமாகியிருந்தால் எகிறிக் குதியுங்க. வராவிட்டால் சோர்ந்து போகாதீங்க. தொடர்ந்து எழுதுங்க. எழுதிக்கிட்டேயிருங்க. வெற்றி நிச்சயம்.

- ஜெயா மகாதேவன்

Angels®
Advanced Clinic
hair, skin & body care
Since 1991
Website: www.angelsadvancedclinic.com



Dr. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology
Recipient of Indira Gandhi Priyadarshini Award, Member of International Aestheticians, ENGLAND (1997)
Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK.



தேவையற்ற ரோமங்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு

பெண்களிடமுள்ள தேவையற்ற ரோமங்களுக்கு **Lyra I Nd: YAG Laser** மூலம் முகத்தில் மேல் தாடை - கீழ் தாடை - அக்குள் - வயிறு - மார்பகம் போன்ற பகுதியிலுள்ள ரோமங்களை நீக்கி விடலாம். **First Time FDA (USA)**-வால் அங்கீகரிக்கப் பட்டது. குறைந்த சிட்டிங்ஸில் நீக்கி விடலாம். இச்சிகிச்சை முடிந்த பின் உங்களுக்கு எந்த விதமான எரிச்சலும் ஏற்படாது. மேலும் குளிர்ச்சி மட்டுமே ஏற்படுத்தும். இதன் மூலம் எந்த பக்க விளைவுகள் கிடையாது.



பருக்களை நீக்க வேண்டுமா ?



இளம் பருவத்தில் ஏற்படும் பருக்களும், பருவினால் முகத்தில் உருவாகும் தழும்புகளும் உங்கள் முக அழகை நிரந்தரமாக மாற்றி விடக் கூடும். ஆனால் ஏஞ்சல்ஸில் அட்வான்ஸ்டு ஸ்கின் கேர் தெரபியின் மூலம் பருவை அறவே அகற்றமுடியும்.

வழுக்கை தலைக்கு ஒரே மணி நேரத்தில் தீர்வு



பாதி வழுக்கை, பாரம்பரிய வழுக்கையிலிருந்து உதிர்ந்த உங்கள் தலைமுடியை சிலிகான் சிஸ்டம் என்ற நவீன தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் தலைமுடியை ஒழுங்கு படுத்திவிடலாம். இந்த சிகிச்சை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கும் பொருந்தும்.

உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுமா ?



ஏஞ்சல்ஸில் அக்வா தெர்ம், செல்லுலாய்ட் தெரபி, பாடி பார்மர், புரோட்டீன் ட்ரீட்மெண்ட் மூலம் இடுப்பு, வயிறு, தொடை போன்ற பகுதிகளில் மடிப்பு விழாமல் சரி செய்ய முடியும். இதன் மூலம் உடலில் தேவையற்ற சதைகளைக் குறைத்து உடல் எடையை குறைப்பது மட்டுமின்றி உடல் ஒரு கட்டுக்கோப்போடு (Skin Tightening) வைத்திருக்க முடியும். ஏஞ்சல்ஸின் **Figure Correction, Spot Reduction** புரோகிராம்கள் மூலம் தேவையற்ற சதையை குறைத்துவிடலாம்.

தலைமுடி உதிர்தலை தடுக்க வேண்டுமா ?

You can know the Exact position of your hair loss by just undergoing Hair Analysis & Scalp Analysis

தலைமுடி உதிராவிடாமல் கட்டுப்படுத்தி, அதனை வளரூட்டும் சிகிச்சையான ஹேர் கேர் தெரபி மற்றும் ROOT STIMULATION சிகிச்சையின் மூலம் இப்போது இந்தியாவில், உங்கள் ஏஞ்சல்ஸில் கிடைக்கிறது. இச்சிகிச்சையின் மூலம் தலை முடி உதிர்தலை தடுத்து விடலாம். இதைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள கிளினிக்கை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



சிகப்பழகு பெற வேண்டுமா ?



சூரியக் கதிர்களால், தோலின் மெலனின் பிக்மெண்ட் ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆகி தோல் கறுப்பாகலாம். ஏஞ்சல்ஸின் **Imported Inhibitors** உபயோகித்து ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆன மெலனின் பிக்மெண்டுகளை வெட்டக்கலாம். இதன் மூலம் நிறத்தை மேம்படுத்தலாம். இவ்வாறு ஏற்படும் முன்னேற்றம் நிரந்தரமானதென்பது எங்களின் சிறப்பம்சமாகும்.

மார்பகம் வளர்ச்சி பெற எஞ்சல்ஸை நாடுங்கள்



உடலமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு மார்பகம் வளர்ச்சி அடையாத பெண்களுக்கு இங்கு அட்வான்ஸ்ட் மசில் ஸ்டிமுலேஷன் தெரபி என்ற அதி நவீன சிகிச்சையின் மூலம் மார்பகத்தை சுற்றியுள்ள தசைகளை ஸ்டிமுலேட் செய்து சீரான மார்பக வளர்ச்சி பெற முடியும். இது Non-Surgical சிகிச்சையாகும்.

பிரசவ கோடுகளை நீக்க வேண்டுமா ?



பிரசவ கோடுகள், உடல் பயிற்சியினால் வரும் கோடுகள் போன்றவை **Collagen Therapy** என்ற அதிநவீன சிகிச்சையின் மூலம் ஏஞ்சல்ஸில் தீர்வு காணலாம்.



2B, 3rd Avenue, T-63/99, (Opp. 14 Shops),
Rajeshwari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.
Cell: 98400 46599.
Ph: 044 - 26212547 / 26213468

- Hyderabad - (040)2322111, 55368999
- Vijayawada - (0866)2477149
- Vizag - (0891)2598697
- Rajahmundry - (0883)2461007
- Bangalore - (080)51153995

விளக்கெண்ணெயா, அது என்ன?

பதினெட்டு வயதுக்குட்பட்ட பெண் அல்லது பையனிடம் விளக்கெண்ணெய் பற்றிக் கேட்டுப் பாருங்கள். அநேகமாக தெரியாது என்கிற பதில்தான் வரும். இப்பொழுதெல்லாம் நகர்ப்புறத்து மக்கள் யார் வீட்டிலும் சாமான் லிஸ்ட்டில் விளக்கெண்ணெய் என்ற அயிட்டம் போட்டிருக்க மாட்டார்கள்.

கதை கட்டுரைகளிலோ 'ஜோக்'குகளிலோ அதைப் பற்றி உவமை வந்திருந்தாலும் வேப்பெண்ணெய் போல இதுவும் ஒன்று என்று அலட்சியமாகப் படித்திருப்பார்கள்.

நாங்கள் சின்னவர்களாக இருந்த போது (எனக்கு இப்போது 60+ வயது) விளக்கெண்ணெய் எங்கள் தினசரியில் மிக முக்கிய இடம்பெற்றிருந்தது. இளம் குழந்தைக்கு உச்சந்தலையில் உள்ள மென்மையான பள்ளத்தில் தினம் ஒரு சொட்டு தடவ



மறக்க மாட்டார்கள். குளிப்பாட்டுகையில் இரண்டு கண்களிலும் சுத்தமான விளக்கெண்ணெயால் நிரப்பிய பின்தான் உடம்புக்கு வேறு எண்ணெய் தடவுவார்கள். இரண்டு நாளுக்கொருமுறையாவது தாய்ப்பாலுடன் கலந்து வயிற்றுக்குப் புகட்டுவார்கள்.

அவ்வளவு ஏன், பன்னிரண்டு வயது வரை எங்களுக்கே மாதம் ஒருமுறையாவது, காப்பி டிகாக்ஷனுடன் (பால் கலக்காமல்) விளக்கெண்ணெய் கலந்து வயிறு சுத்தமாவதற்காகக் கொடுப்பார்கள். அந்த நாளில் மாம்பழ சீசனில் கண் வலி என்று வரும். கண்ணின் உட்புறம் இமைகளுக்குள் சிறிய கட்டி மாதிரி வந்து கண் சிவந்து வீங்கி குத்தலும் எரிச்சலும் இருக்கும். பரீட்சைக்கு முன்பு வந்ததோ தொலைந்தோம். ஒட்டுவாரொட்டி வேறு. வீட்டில் ஒருத்தருக்கு வந்தால் வரிசையாக அத்தனை பேருக்கும் வரும். அதற்கு சுடுசோற்றில் விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி மெல்லிய வெள்ளை துணியில் முடிச்சு கட்டி கண்ணுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொள்வோம்.

இவை அனைத்தையும் ஒட்டுமொத்தமாக அலோபதி டாக்டர் கெடுதல் என்று சொல்லி இந்தப் பழக்கங்கள் அறவே ஒழிந்து விட்டன. உண்மையிலேயே கெடுதல் தானா அல்லது நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கும் உண

வுப் பழக்கங்களுக்கும் இது தேவையாயிருந்ததா என்று யாரும் ஆராய்ச்சி செய்திருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

அது கிடக்கட்டும், இப்பவும் நான் உபயோகித்து பலனடைந்து வரும் சில 'விளக்கெண்ணெய் வைத்தியங்கள்' பற்றிச் சொல்கிறேன். காரணமில்லாமல் சிலருக்கு உச்சந்தலையில் எரிச்சல் ஏற்படும். டென்ஷன் அல்லது அதிகம் யோசிப்பது காரணமாக இருக்கலாம். உள்ளங்கையில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் எடுத்து உச்சந்தலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பத்து நிமிடத்தில் எரிச்சல் அடங்கும்.

சிறுவர் சிறுமியர் உஷ்ணம் அல்லது அஜீரணத்தினால் வயிற்றில் இன்னதென்று புரியாத சங்கடத்தில் துடித்தால், ஒரு சொட்டு எண்ணெய் தொப்புள் குழியில் விட்டு விரலால் வட்டமாக நீவி விடுங்கள். வலி உடனே குறையும். சுளுக்குக்கு எண்ணெய் தடவி உருவி சுடுதண்ணீர் விடுவது எல்லாருக்கும் தெரிந்து மறந்த வைத்தியம் தான். (அதான் ப்ருபென் இருக்கிறதே. ஒன்றை வாயில் போட்டு விழுங்கி வைத்தால் வலி தானே 'அடங்கி' விடாதா என்ன!)

காலில் பித்தவெடிப்புக்கு செலவில்லாத வைத்தியம் உண்டு. இரவில் படுக்கப் போகு முன்பு எண்ணெயில் மஞ்சள் பொடி போட்டு குழைத்து வெடிப்பின் மீது தடவவும். (படுக்கை மஞ்சள்/எண்ணெய் கறை படாமல் பாதுகாக்க வழி தெரியாவிட்டால் 25 ரூபாய்க்கு ஒரு டியூப் 'கிராக்' களிம்பு வாரம் ஒருமுறை வாங்கிக் கொண்டிருங்கள்!)

திடீரென்று சிலருக்குத் தொண்டைக் கட்டு வந்து குரலே வெளிவராது. ஜல தோஷமோ இருமலோ இல்லாமல் பேச மட்டும் முடியாது. இந்த மாதிரி குரல் பாதிப்புக்கு எண்ணெயுடன் வெள்ளைச் சுண்ணாம்பு உள்ளங்கையில் விரலால் வெண்ணெய் போல் குழைத்து கழுத்தின் வெளிப்புறம் குரல் வளையின் மேல் தடவவும். இரவு தடவினால் காலை எழுந்திருக்கும் போது குரல் பிரிந்து சாதாரணமாக ஆகிவிடும்.

வீட்டிலேயே மைப் பொடி சுத்தமாகத் தயாரித்து அதை விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து வைத்த கண் மையை இட்டுக் கொண்டால் கண்ணுக்கும் குளுமை, கெடுதலும் கிடையாது. அண்டை மாநிலம் கர்நாடகத்தில் எண்ணெய் தேய்த்து குளியலுக்கு தலைக்கு விளக்கெண்ணெய்தான் உபயோகிக்கிறார்கள் - ஷாம்பூ உபயோகிக்கும் தலைமுறை தவிர.

ஆமணக்கு விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் இந்த எண்ணெய்க்கு இத்தனை உபயோகமா என்று ஆச்சரியப்படுபவர்கள் உடனே ஒரு சிறிய பாட்டிலாவது வாங்கி வீட்டில் வையுங்கள்!

— அரவிந்தா



1 தம்ளர் அரிசியும் 2 ஸ்பூன் ஜவ்வரிசியும் ஊறவைத்து உப்புப் போட்டு கொஞ்சம் கெட்டியாக ரவை போல அரைத்து முதல் நாள் வைக்கவும். அடுத்த நாள் காலையில் குக்கரில் வைத்து 3 விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். பிறகு அந்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாகக் கிள்ளி வெய்யிலில் வைத்துக் காயவைக்கவும். 2 நாள் நன்றாகக் காய வேண்டும். வெள்ளை வெளேர் என்று வடாம் தயார். பொரித்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இதே போல் ஜவ்வரிசி 1 தம்ளர் முதல் நாள் ஊறவைத்து மறு நாள் காலையில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் அரிசி மாவைக் கரைத்து ஊற்றி உப்புப் போட்டுக் குக்கரில் 4 விசில் வைத்து இறக்கவும். தேவையான 'கொதிநீர் கலந்து ஸ்பூனால் வடாம் போடவும். அடுப்பில் வைத்துக் கைவிடாமல் கிளற வேண்டாம். அடிபிடிக்கும் என்ற பயமும் இல்லை.

- நாராயணி.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், மேக்பவர், கிராபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பாஸ்மிஸ்ட்ரி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, பெயர் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்**
(தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.
2. **வெற்றிக்கு வழி** - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்



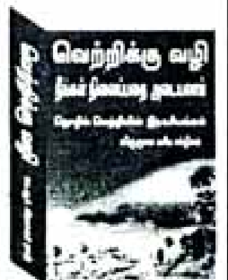
நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 (0) 98427 13516

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt

நிழலில் நிஜமான





வீட்டில் எக்ஸ்ரே குவிந்து விட்டன. அதைக் குப்பையில் போட மனம் வரவில்லை. உருப்படியாக ஏதேனும் ஒன்று செய்யலாம் என்று யோசித்தேன். யோசித்ததன் விளைவு நிறைய சுவர் ஓவியங்கள் உருவாகி விட்டன.

பழைய எக்ஸ்ரே எடுத்து முதலில் தரம் உயர்ந்த சோப் போட்டு முன் பக்கமும் பின்பக்கமுமாகக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் சாக்பீஸ் கொண்டு ஏதேனும் ஒரு எளிமையான டிசைனை அவுட்லைன் ஆக போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு வரையப்படும் பொழுது புதிதாக வரைபவர்கள் அதிக



தேவையான பொருட்கள் :

பிளாஸ்டிக் கிண்ணம், ஊதுவத்தி காலி அட்டைக் குழல், கூடை பின்னும் ஒயர், சின்னச் சின்ன பூக்கள், சொரமிக் பவுடர் - 100 கிராம், செலோ டேப்.

செய்முறை :

முதலில் கூடை பின்னும் (டார்க் கலர்) ஒயரை 15" நீளத்திற்கு 42 துண்டுகள் கட் பண்ணவும். பின் அதில் சிறிய பிளாஸ்டிக் பூக்களோ (அ) ஆர்கண்டி பூக்களோ நாம் விரும்பிய பூக்களை கோத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் படம் Aவில்

சிம்பிள் சிறிய



ஓவியங்கள்!

போடுங்கள். அதற்குப் பிறகு நாம் இஷ்டப்பட்ட இடங்களில் இஷ்டப்பட்ட கலர்கள் கொடுத்து அலங்கரிக்கலாம். இதைக் குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுத்து 'Art from Waste' போட்டிகளில் வரையச் சொல்லலாம்.

இவ்வாறு வரையும் படங்கள் கிழிந்து போகுமோ என்ற பயம் வேண்டாம். கிழிக்க முடியாது. எத்தனை வருடமானாலும் பளிச்சென்று இருக்கும். மூலையில் கிடந்த எக்ஸ்ரே முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. இதில் கோலம் போட்டும் அசத்தலாம். அன்பளிப்பாகவும் கொடுக்கலாம். விற்பனையும் செய்யலாம்.

வளைவு இல்லாத எளிமையான படத்தைத் தேர்வு செய்து வரையுங்கள். அவ்வாறு முடியாதவர்கள் மஞ்சள் கார்பன் கொண்டு படத்தை வரையலாம்.

சாக்பீஸால் வரைந்த அவுட்லைன் மேல் ஃபேப்ரிக் (அ) மெட்டாலிக் கலர்களில் வெள்ளைக் கலர் கொண்டு லேசாகத் தொட்டு அவுட்லைன்



- ப. கோமதி

உள்ளது போல் ஊதுவத்திக் குழலில் அடிப்பாக மாக 15 ஒயர் துண்டுகளை குழலை சுற்றி ஒரே சீராக வைத்து அடிப்பாகத்திலிருந்து 2'' உயரத் திற்கு ஒயரையும், குழலையும் சேர்த்து செலோ டேப்பால் அழுத்தி நெருக்கமாகச் சுற்றி விடவும். இப்பொழுது பூந்தொட்டியின் முதல் வரிசை ரெடி.

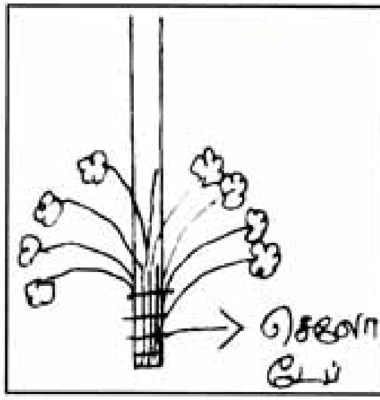
இரண்டாவது வரிசைக்கு முதலில் செய்தது போலவே படம் B-ல் உள்ளது போல் செய்யவும். இந்த வரிசைக்கு 13 ஒயர்கள் போதும். இதைப் போன்றே மூன்றாவது வரிசைக்கு 11 ஒயர்கள்

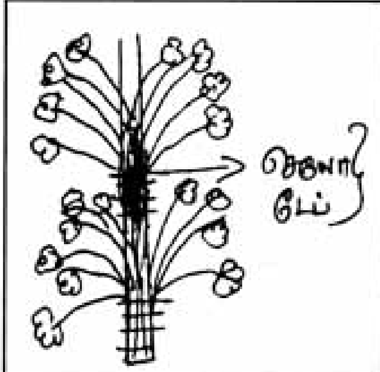
பூந்தொட்டி!



கொண்டு செய்யவும். முடிவாக குழலின் மேல் பாகத்தில் சில பூக்களைக் கொத்தாக வைத்து செலோ டேப் பால் அழுத்திச் சுற்றி விடவும். பூச்செடி ரெடியாகி விட்டது.

பின் பிளாஸ்டிக் தொட்டியில் பூச்செடியை வைக்க வேண்டும். அதற்கு பிளாஸ்டிக் கப்பில் செராமிக் பவுடரை நீரில் கரைத்து ஊற்றவும். பின் அதில் நடுவில் பூச்செடியை நுழைத்து அப்படியே அசையாமல் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் செராமிக் பவுடர் செட்டாகி விடும்.





செடியும் வலிமையாக அப்படியே நிற்கும். இப்பொழுது 'சிம்பிள் சின்னப் பூந்தொட்டி' ரெடி.

இதை மிகவும் குறுகிய நேரத்தில் எளிதில் செய்து விடலாம். ஊதுவத்திக் குழலுக்கு பதில் கட்டையையும் கூட உபயோகிக்கலாம். செலவும் மிகவும் குறைவு. கோடை விடுமுறையில் குழந்தைகள் கையால் இதைச் செய்ய வைத்தால் அவர்களுக்கும் சந்தோஷமாகவும் உபயோகமான 'கிஃப்ட்' செய்த மனத் திருப்தியும் ஏற்படும்.

— கீதா ராணி
கோபாலா.

சுகம் சுகம் பரம சுகம்!

நெஞ்சு முழுவதும்
நம்பிக்கை நிறைக்குமெனில்
தோல்வியும் ஒரு சுகம்

மீள்வோம் என்ற வேகம்
முட்டித் தெறிக்குமெனில்
நோயும் ஒரு சுகம்

நினைவுச் சிறையினிலே
துணை தேடி ஏங்குவோமெனில்
தனிமை ஒரு சுகம்

இருக்கும் பிடி சோற்றை
பகிர்ந்துண்ணுவோமெனில்
ஏழ்மையும் ஒரு சுகம்.

ஆதியும் அந்தமும் விடுத்து
குமிழ் வாழ்க்கை அறிந்தோமெனில்
மரணமும் ஒரு சுகமே!



- பிரேமபிரபா

கூலிங்கிளாஸ் கறுப்பாய் இருந்தால் போதாது!



வெளியே தலைகாட்ட முடியாத வெயில், கண்ணைப் பறிக்கும் வெயில் என்றெல்லாம் வெயிலைப் புகழ்கிறோமே(!!) வெளியே தலை காட்டாமலேயே இருக்கலாம். அப்படிக் காட்டியே ஆக வேண்டிய பட்சத்தில் கண்ணையாவது அது பாதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். எப்படி? கூலிங்கிளாஸ் அணிவதன் மூலமாகத்தான்.

கூலிங்கிளாஸ் என்பதை சாதாரணமாக நாம் நம் முக அமைப்புக்கும் உடை அலங்காரத்திற்கும் பொருத்தமானதாகத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். ஆனால் அதில் வேறு சில விஷயங்களையும் பார்த்து வாங்குவது நல்லது.

சமீபத்தில் நடந்த ஒரு ஆராய்ச்சியில் விதவிதமான தரங்கெட்ட கூலிங்கிளாஸ் அணிவதால் 'கலர் பிளைண்ட்னஸ்' கூட ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது தெரியவந்துள்ளது. சாலைகளில் உள்ள சிக்னல் விளக்குகள் குறிப்பாக சிவப்பு நிற விளக்கு தரம் குறைந்த நீலநிறக் கண்ணாடி அணியும் போது தெரிவதேயில்லை. தரம் குறைந்த பிங்க் மற்றும் பிரௌன் கலர் கண்ணாடிகள் கண்ணையே கெடுக்கும் தன்மை கொண்டவை.

கூலிங்கிளாஸ் அணிய வேண்டியதன் அவசியம் :

சூரியனின் வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கும் போது மட்டுமின்றி பகல் வேளையில் எப்போதுமே அதாவது காலையிலிருந்து மாலை வரை கூலிங்கிளாஸ் அணிந்து வெய்யிலில் செல்வதே நல்லது. சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்வீச்சு கண்களின் ரெட்டினாவை பாதிக்கும் தன்மை கொண்டவை. மேகமூட்டமாக உள்ள தினங்களில் கூலிங்கிளாஸ் அணியத் தேவையில்லை என்று ஒருசிலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்வீச்சு என்பவை மேகத்தைத் துளைத்துக் கொண்டு பூமியில் இறங்கும் அளவுக்கு வீரியம் கொண்டவை. அதிலும் குறிப்பாக காலை 10

மணி முதல் மதியம் நாலு மணி வரை மிக வீரியமுள்ளதாக இருக்கிறது. எனவே பகல் பொழுதில் கூலிங்கிளாஸ் அவசியம்.

சில வகையான காண்டாக்ட் லென்ஸ் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்வீச்சு தடுப்பு வசதி கொண்டவையாக உள்ளன. எனினும் அவை முழுமையாகக் கண்களை வெயிலில் இருந்து மறைப்பதில்லை. எனவே கூலிங்கிளாஸ் அணிவது அவசியமானதும் பாதுகாப்பானதும் கூட.

கூலிங்கிளாஸ் வகைகள்:

போலரைஸ்டு லென்ஸ் என்பவை ஆன்ட்டி-ரீப்ளெக்டிவ் கோட்டிங் பண்ணப்பட்டவை. இதனால் எதிரே வரும் வாகனத்திலிருந்து வரும் வெளிச்சத்தின் பிரதிபலிப்பு குறையும். பஸ், கார் போன்ற வாகனங்களின் எலக்ட்ரோ பிளேட் செய்யப்பட்ட பாகங்கள், மற்றும் முன்புறக் கண்ணாடி, காலை நேர வெயிலில் கண்ணைக் கூச வைக்கும். மேற்கூறிய வகை கூலிங்கிளாஸ் இச் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்றது.

மிர்ரர் கோட்டட் கிளாஸ் என்பவை கண்ணுக்கு விழும் வெளிச்சத்தை அதன் அளவை குறைக்கிறது. அணிபவருக்கும் இதமாக இருக்கிறது.

கிரேடியன்ட் லென்ஸ் என்பவை, கண்ணாடியின் மேல் பாகம் அடர்ந்த நிறமுடையதாக தொடங்கி கீழே வர வர நிறம் குறைவானதாக இருக்கும். இவ்வகையான கூலிங்கிளாஸ் கார் மற்றும் இரண்டு சக்கர வாகனங்கள் ஓட்டும் போது அணிய உகந்தது.

டபுள் கிரேடியன்ட் லென்ஸஸ் என்பவை கண்ணாடியின் மேல் பாகமும் கீழ் பாகமும் அடர்ந்த நிறமுடையதாகவும் நடுப்பாகம் வர வர நிறம் குறைந்ததாகவும் இருக்கும். இந்த வகைக் கண்ணாடிகள் வாகனங்கள் ஓட்டும் போது அணிய உகந்தவை அல்ல. ஏனெனில் இவ்வகைக் கண்ணாடிகளால் ஓட்டுனருக்கு அவர் உட்கார்ந்து இருக்கும் நிலையிலிருந்து டாஷ்போர்டைப் பார்த்தால் சரியானபடி தெரியாது.

ஃபோட்டோ க்ரோமிக் லென்ஸஸ் என்பவை கண்ணாடியின் நிற அடர்த்தியைத் தானாகவே வெளிச்சத்திற்கு தக்கபடி சரி செய்து கொள்ளும் தன்மை கொண்டவை. அதாவது இவ்வகைக் கண்ணாடிகள் அவை ஆட்படும் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்வீச்சுக்கு தகுந்தாற்போல நிறத்தைத் தானாகவே சரி செய்து கொள்ளும்.

அதிகபட்சமாக எந்த வகையில் சூரிய வெளிச்சத்திற்கு நாம் ஆட்படுகிறோம் என்பதை சரிவரப் புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்த கூலிங்கிளாஸைத் தேர்ந்தெடுத்து அணிவது நல்லது.

கூலிங்கிளாஸ் வாங்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை :

கூலிங்கிளாஸ் வாங்கும் போது 99% லிருந்து 100% வரை அல்ட்ரா வயலெட் ஏ மற்றும் அல்ட்ரா வயலட் பி கதிர்வீச்சில் இருந்து பாதுகாக்கும் தன்மை கொண்டதா என்று அறிந்து வாங்கவும். அல்ட்ரா வயலட் 400 என்று ஒருசில கண்ணாடிகளில் எழுதியிருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். 400 நானோமீட்டர் அளவிற்கு அல்ட்ரா

ஸ்... வெயில்...!

குளிர்ந்த நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அந்த நீரில் குளித்தால் உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றம் பறந்து ஓடி ஃபிரெஷ்ஷாக இருக்க வைக்கும். அத்தோடு ரோஜா இதழ்களைச் சேர்த்து, பிறகு அதைக் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்தால், வா.. வாவ்!! புத்துணர்ச்சி நாள் முழுவதும்.

- போரூர், ஆர். சீதா



வயலட் ஏ மற்றும் அல்ட்ரா வயலட் பி கதிர்வீச்சிலிருந்து இவை கண்களைக் காக்கும் வல்லமை கொண்டவை என்பதன் குறியீடுதான் அது.

கூலிங்கிளாஸின் நிறத்தைப் பொறுத்த வரை அது அவரவரின் விருப்பமே. அல்ட்ரா வயலட்டிலிருந்து கண்களைக் காக்கும் தன்மை கண்ணாடியின் நிறத்தால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. தரத்தாலேயே பாதிக்கப்படுகிறது. சாம்பல் மற்றும் பிரௌன் போன்ற நிறங்கள் அதிகம் எல்லோராலும் விரும்பப்படுகிறது. ஏனெனில் இவ்விரு நிறங்களும் எதிரே உள்ள நாம் பார்க்கும் பொருளின் நிறத்தை அதிகம் மாற்றிக் காண்பிப்பதில்லை.

அடர்ந்த நிறமுள்ள கண்ணாடிக் கண்களை சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாக்கும் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். கண்ணாடியின் நிற அடர்த்திக்கும் அதன் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்வீச்சிலிருந்து காக்கும் தன்மைக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. எனவே, கூலிங்கிளாஸ் வாங்கும் போது அது அல்ட்ரா வயலட் கதிர்வீச்சை கிரகிக்கும் தன்மை கொண்டதா? என்பதே முக்கியம்.

அதிக விலையுள்ள கூலிங்கிளாஸ் நல்லது என்றும் பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் சில சமயம் லென்ஸ் தரமற்றதாகவும் கண்ணாடியின் வேறு பாகங்களுக்காக அதன் ஆடம்பரத்திற்காக அதிக விலையும் போடப்படுகிறது.

வெறும் கூலிங்கிளாஸில் இத்தனை விஷயங்களா என்கிறீர்களா? என்ன செய்வது? ''சர்வ இந்திரியானாம் நேத்ரம் ப்ரதானம்'' என்பார்கள். எனவே நம் கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது நம் கையிலேயே உள்ளது.

முத்தாய்ப்பாக, கூலிங்கிளாஸ் வாங்கும் போது அதன் அல்ட்ரா வயலட் கதிர் வீச்சை கிரஹிக்கும் தன்மை மற்றும் உருவச் சிதைவு இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும். கண் டாக்டர்களிடமோ அல்லது கண் கேர் சென்டர்களிலோ கண்ணாடியின் தரத்தைச் சோதித்து அறிந்து வாங்க வேண்டும். கண்ணை நன்றாக வைத்துக் கொண்டு கூலிங்கிளாஸ்ஸுடன் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யலாம்!

— சாவித்திரி குமந்த்

குற்றாலம் -

கோடைக் காலத்தில் பலரும் போக விரும்பும் இடம். ஆனால் அங்கு சென்ற பிறகு நெரிசலில் விருப்பம் போல நிதானமாக அருவியில் குளிக்க முடியவில்லையே என்று பலரும் குறைசொல்வதுண்டு.

நீங்கள் விருப்பப்படும் நேரங்களில், போதும் போதும் என்று சொல்லும் அளவுக்கு அருவியில் ஆனந்தமாக குளிக்க ஒரு இடம் இருக்கிறது. அதுதான் -

திற்பரப்பு என்று சொல்லப்படும் அருவி இருக்கும் இடம். சுற்றிலும் அடர்ந்த மலைகள், காடுகள். இந்த அருவியில் இருந்து வரும் நீர், மூலிகை நீர் என்று சொல்கிறார்கள்.

இந்த அருவிக்குச் செல்ல, நாகர்கோயிலில் இருந்து தக்கலைச் சென்று அங்கிருந்து அழகிய மண்டபம் என்னும் இடத்தின் வழியாகச் செல்லலாம். திருவனந்தபுரத்தில் இருந்து சென்றால், குழித்துறையில் இருந்து பிரிந்து செல்லும் பாதை வழியாகச் செல்லலாம்.

இந்த அருவியில் -

வருடம் முழுவதும் தண்ணீர் உண்டு. குழந்தைகள் கூட அருவியின் நீர் அடித்துச் சென்று விடுமோ என்று பயப்படாமல் அருவியில் குளிக்கலாம். நின்று கொண்டு குளிக்கலாம். உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்.

இன்னொரு குற்றாலம்



நீந்தியும் குளிக்கலாம். அதிகமான கும்பல்களும் அதனால் ஏற்படும் அசுத்தங்களும் இல்லாமல் ஆனந்தமாகக் குளிக்கலாம்.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் குளிக்கத் தனித் தனியாக இடம் உண்டு. மாற்றுடை உடுத்த இடம் உண்டு. அருவி இருக்கும் இடத்திற்குச் செல்ல கட்டணம் வசூலிக்கிறார்கள்.

இங்கு இரவு நேரங்களிலும் ஆனந்தமாகக் குளிக்கிறார்கள்.

வேன், கார், டூரிஸ்ட் பஸ் போன்றவற்றில் வருபவர்கள் அருகில் உள்ள பேச்சிப்பாறை, கோதையார் அணைக்கட்டுகளையும் சென்று ரசித்துப் பார்த்து விட்டுச் செல்லலாம்.

— கமலநாதன்



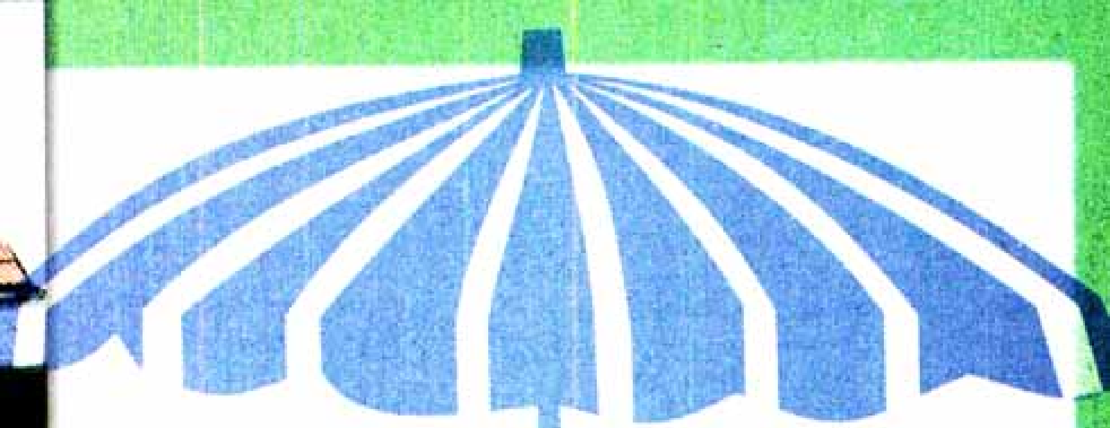
சரஸ்வதி வெங்கட்ராமன் - குடும்பத் தலைவி. இவருடைய கணவர் வெங்கட்ராமன் ஒரு தொழிலதிபர். இவர்களது வீடு சென்னை நெசப்பாக்கத்தில் இருக்கிறது. இந்த வீடே அடிக்கடி பல டீவி சீரியல்களில் 'நடிக்கிறது'! வீட்டைப் படப்பிடிப்பிற்குக் கொடுப்பதால் - தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைச் சொல்கிறார் சரஸ்வதி...

"நாங்கள் ஏற்கெனவே இருந்த வீட்டை சற்று விரிவுபடுத்திக் கட்டிய போது, வீட்டை வந்து பார்த்த பலரும் இங்கு படப்பிடிப்பு நடத்தலாம் என்றனர். பிறகு பலரும் தொடர்ந்து வற்புறுத்தவே 'அனுமதிக்கலாமே' என்று தோன்றியது. அதே சமயத்தில் பலரும் பயமுறுத்தினர். வீடு ரொம்ப அழுக்காகிவிடும் என்று. எங்களை வீட்டின் ஒரு பகுதியைப் படப்பிடிப்பு நடத்த அனுமதிக்க வைத்தார்கள்.

எங்கள் வீடு இரண்டு பகுதிகளானது. ஒரு பகுதியில் நாங்கள் வசிக்கிறோம். இன்னொரு பகுதியில் படப்பிடிப்பு நடத்த அனுமதிக்கிறோம். இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையில் ஒரே ஒரு பெரிய கண்ணாடிக் கதவு உண்டு. அவ்வளவுதான். முதன் முதலில் வீட்டில் 'குங்குமம்' சீரியலின் படப்பிடிப்பு நடந்தது. குஷ்பு நடித்தது. குஷ்பு வந்திருக்கிறா'' என்பதை அறிந்ததும் நூற்றுக்கணக்கான பேர் குஷ்புவின் தரிசனத்திற்காக வீட்டு 'கேட்' அருகில் காத்திருப்பார்கள். நமது வீட்டு வாசலில் இத்தனை பேர் காத்திருப்பதைப் பார்க்கப் பெருமையாகத்தான் இருந்தது.

குஷ்பு படப்பிடிப்புக்கு வரும் போது தன்னுடைய தாயார், இரண்டு குழந்தைகளுடன்தான் வருவார். படப்பிடிப்பின் இடைவேளையில் அடிக்கடி சென்று

காபி கேட்ட



அம்மாவை விசாரித்து விட்டு, குழந்தைகளையும் தூக்கிக் கொஞ்சி விட்டு வருவார். குழந்தைகள் இருக்கும் ரூமில் ஏஸி தடங்கல் இல்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறதா என்று விசாரித்துக் கொள்வார். ஏதாவது 'பவர்கட்' இருந்தால் ஜெனரேட்டர் போடச் சொல்லுவார். குழந்தைகளுக்கு ஆகாரங்களை அவரே ஊட்டி விடுவார். மாலை ஐந்தரை மணி ஆனதும் படப்பிடிப்பை முடித்துக் கொண்டு குழந்தைகளுடன் வீட்டிற்குக் கிளம்பி விடுவார்.

"குடும்ப வாழ்க்கை நன்றாக இருக்க வேண்டுமானால் நடிகையாக இருந்தாலும் சரி - ஒரு சில கட்டுப்பாடுகளை தனக்குத்தானே விதித்துக் கொண்டு அதை மீறாமல் இருப்பது நல்லது" என்பார்.

போகும் போது, லைட்பாய் உட்பட எல்லோரிடமும் சொல்லி விட்டுத்தான் செல்வார்.

சுந்தர் கே. விஜயன் மத்தியான வேளையில் சாப்பிட்டதும், கட்டாந்தரையில் படுத்துச் சிறிது நேரம் உறங்குவார். "ஏஸி ரூமில் படுக்கலாமே" என்று யாராவது சொன்னால் "இதுதான் பரம சுகம்" என்பார்.

அடுத்த படப்பிடிப்பு அண்ணாமலை சீரியலுக்காக. ராதிகா மேடம் வெகு சிம்பிள். வீட்டு வராண்டாவில் நுழையும் முன்பே செருப்பை வெளியே கழற்றிப் போட்டு விட்டுத்தான் வருவார். படப்பிடிப்பு இல்லாத நேரங்களில் வராண்டாவில் ஒரு சாதாரண சேரில் உட்கார்ந்திருப்பார். "ஏஸி ரூமில் உட்காரலாமே" என்று சொன்னால் புன்னகையுடன், "வேண்டாம்" என்று மறுத்து விடுவார்.

சிவகுமார் சார் மிகவும் அமைதியானவர். படப்பிடிப்பு முடிந்தவுடன் தனது காருக்குள் சென்று 'ஏஸி' ஆன் செய்து காரினுள் உட்கார்ந்து இருப்பார்.

சில சமயங்களில் படப்பிடிப்புக்காக 'செட் பிராபர்டீஸ்' ஏதாவது கொண்டு வரத் தவறி விட்டால் வீட்டில் உள்ளதை எடுத்துக் கொடுப்போம்.

ஒரு சமயம் இதுபோல் தேவைப்பட்ட போது, ஒரு 'சூட்கேஸ்' ஒன்றைக் கொடுத்தோம். படப்பிடிப்பு முடிந்து திருப்பிக் கொடுத்து விட்டார்கள். சில நாட்கள் கழித்து நாங்கள் குடும்பத்துடன் வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு வேலூருக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. அன்று அண்ணாமலை படப்பிடிப்பு நடந்தே ஆக வேண்டும். அதனால் அனுமதிக்க வேண்டும் என்று கேட்டார்கள். வீட்டைப் பூட்டி (நாங்கள் விடியற்



ஸ்ரீப்ரியா!

காலையில் கிளம்பி விட்டோம்) வீட்டின் அருகிலுள்ள கணபதி கோயிலின் குருக்களிடம் கொடுத்து விட்டுப் புறப்பட்டோம்.

அவர்கள் சாவி வாங்கி படப்பிடிப்பு நடத்தினார்கள். வேலூரில் இருந்த எங்களுக்கு அடிக்கடி ஃபோன்கால்கள் வந்து கொண்டிருந்தன, நாங்கள் எப்போது திரும்பி வருகிறோம் என்று. காரணம் நாங்கள் எடுத்துச் சென்றிருந்த சூட்கேஸ் - ஏற்கெனவே காட்சியில் 'நடித்திருந்த' காரணத்தால், படப்பிடிப்புக்குத் தேவைப்பட்டதாம். நாங்கள் இரவு ஒன்பது மணிக்கு வந்த போது ஆவலுடன் அந்தச் சூட்கேஸை வாங்கி சம்பந்தப்பட்ட காட்சிகளை எடுத்தார்கள்.

'விக்ரமாதித்யன்' படப்பிடிப்பு வீட்டில் நடக்கிறது. ஸ்ரீப்ரியா வருவார். அவரே வசன கர்த்தா, டைரக்டர். இன்னும் பல பொறுப்புகளை எடுத்திருக்கிறார். அவருக்கு இந்துமத சம்பிரதாயங்கள், சடங்குகளைப் பற்றி அத்துப்படி. எல்லா சடங்குகளுக்கும் செய்கைகளுக்கும் மனதில் பதியும் வண்ணம் விளக்கம் தருவார்.

படப்பிடிப்பு மாலை வேளைகளில் நடக்கும். விளக்கு வைத்த நேரத்தில் வீட் டினுள் தேவலோகக் காட்சிகளில் தோன்றும் பிரம்மா, விஷ்ணு, தேவாதி தேவர்கள் இந்திரன் என்று பார்க்க, 'நாம் வீட்டில் இருக்கிறோமா அல்லது தேவலோகத்தில் இருக்கிறோமா' என்று தோன்றும்.

ஒருநாள் கே.ஆர். விஜயா எங்களின் பூஜை அறையில் அம்மனுக்கு பூஜை செய்வது போல படம் எடுத்தார்கள். மிகவும் மறக்க முடியாத அனுபவம்.

ஸ்ரீப்ரியா காப்பி சாப்பிட மாட்டார். ஒருநாள் நான் போட்டுக் கொண்டிருந்த காப்பியின் வாசனை அவருடைய மூக்கைத் துளைக்க, கண்ணாடிக் கதவைத் திறந்து கொண்டு நேராக அடுப்படிக்கு வந்து விட்டார்.

அவர் கொஞ்சம் கூட கூச்சப்படாமல், "வாசனை மூக்கைத் துளைக்குது, ஒரு கப் காப்பி தர்றீங்களா?" என்று கேட்டு வாங்கிக் குடித்தார்.

இன்னும் பல தமிழ், தெலுங்கு சீரியல்களின் படப்பிடிப்புகளும் வீட்டில் நடக்கின்றன.

படப்பிடிப்பு முடிந்த பிறகு, சில சமயங்களில் இரவு ஒன்பது மணிக்கு, வீட்டை சுத்தம் செய்து, சுவர்கள் அழுக்காகி இருந்தால் அழுக்கை நீக்கித் துடைத்து, தரைகளைத் துடைத்து, பாத்ரூம்களைச் சுத்தம் செய்து படப்பிடிப்புக்கு முன் எது எது எந்தெந்த இடங்களில் இருந்ததோ அதே இடத்தில் திரும்பவும் பொருட்களை வைத்து என்று என் மேற்பார்வையில் வேலைகள் நடக்கும்.

ஒருநாள் இரவு பத்து மணிக்கு, சிவாஜி கணேசனின் மகன் ராம்குமார் மறுநாள் காலை படப்பிடிப்பு நடத்த வேண்டும் என்று சொல்லி வீட்டைப் பார்வையிட வந்திருந்தார்.

இரவு பத்து மணிக்கு வீடு அவ்வளவு சுத்தமாக இருந்ததைப் பார்த்து விட்டு, "இன்று படப்பிடிப்பு நடந்ததா... பொய் சொல்கிறீர்கள்... படப்பிடிப்பு நடந்திருந்தால் இவ்வளவு சுத்தமாக இருக்காதே" என்று சந்தேகத்துடன் கேட்டார்.

"ஆம். படப்பிடிப்பு முடிந்தவுடன் மிகவும் விரைந்து வீட்டைப் பழைய நிலைமைக்கு கொண்டு வருவதுதான் பெரிய பொறுப்பு. அதை நான் திறமையாக செய்து வருகிறேன் என்றவுடன் ராம்குமார் ரொம்பவுமே பாராட்டினார்'' என்கிறார் சரஸ்வதி.



— கமலநாதன்

என் குழந்தைகள் படிக்கிற ஸ்கூலில் பேரண்ட்ஸ் மீட்டிங் நடக்கும் போது, டீச்சர்களிடம் இங்கிலீஷில் பேச ஆசை.

குழந்தைகள் பாடத்தில் சந்தேகம் கேட்டால், 'உங்க அப்பாகிட்ட போய் கேளுங்க'ன்னு சொல்லாம நானே இங்கிலீஷில் அவங்க டவுட்டை கிளியர் பண்ணணும்னு ஆசை.



ஆசை நிறைவேறுமா?

போன்ல யாராவது இங்கிலீஷ்ல பேசினால், நானும் கம்பீரமா இங்கிலீஷில் பதில் சொல்லணும்னு ஆசை.

என் கணவரோட பார்ட்டிக்குப் போனால், அங்க வர்றவங்களுக்கு சமமா இங்கிலீஷில் பேசி அசத்தணும்னு ஆசை.

எங்க லேடீஸ் கிளப் மெம்பர்கள் மத்தியில் இங்கிலீஷில் பேசி எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தணும்னு ஆசை.

என் ஆசையெல்லாம் நிறைவேற சரளமா இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியலையேன்னு நெனைச்சா வருத்தமாத்தான் இருக்கு. அதுக்கு என்ன பண்றது?

இது ஒரு பிரச்சனையே இல்லை.

ஒரு போஸ்ட் கார்டில், 'நான் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்' என்று எழுதி, உங்கள் விலாசத்தை தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், *P.B.No. R 4986*, 9 மேட்லி ரோடு, தி நகர், சென்னை—600 017 என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

இல்லேன்னா *(044) 24347034* என்ற நம்பருக்குப் போன் பண்ணுங்க. ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸை *VPP* மூலம் அனுப்பி வைக்கிறோம். ரு.575/– செலுத்தி பாடங்களை வாங்கி தினமும் அரை மணி நேரம் சீரியல் பார்க்க காட்ற அதே ஆர்வத்துடன் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் ஆசை நிச்சயம் நிறைவேறும்.

அப்புறமென்ன– நீங்களும் அசத்தலாய் இங்கிலீஷ் பேசி ஜமாய்க்கலாம்! ●

ADVT

அறுபதிலும் ஆசை வரணும்!

சமீப இதழில் ஓய்வுபெற்றுள்ள தன் கணவனுடன் தான் படும் நரக வேதனையை ஒரு பெண்மணி கொட்டி அழுதிருந்தார் பாவம். பேச்சுச் சுதந்திரம் கூடப் பறிக்கப்பட்டால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்? அதன் நடுவே, இத்தகைய ஒரு சம்பவத்தைக் குறித்து எழுதியிருந்த எழுத்தாளரைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டிருந்தார். அந்த எழுத்தாளரான நான் மார்ச் மாத இதழில் எதிர் பதில் கூறியிருந்த வர்களையும் படித்தேன். இந்தப் பிரச்னைக்கு என்ன வழி என்று யோசித்தபடி பிஞ்சு வெண்டைக்காய்களை பாக்யராஜ் பாணியில் முறித்துப் பார்த்துக்

கொண்டிருந்தேன்.

"எக்ஸ்கியூஸ்மி, நீங்கதானே மங்கையர் மலரில் எழுதுகிற எழுத்தாளர்?" நான் வழக்கமாகக் கறிகாய்க் கடையில் சந்திக்கும் மனிதர் தான், இத்தனை நாள் தயக்கத்திற்குப் பிறகு கேட்டு விட்டார். பரஸ்பர அறிமுகத்திற்குப் பிறகு, சற்றே ஒதுங்கி நின்று பேசத் துவங்கினோம். மங்கையர் மலர் வாசகர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் ஆண்கள்தான் என்ற என் கணிப்பை மறுபடியும் உறுதிப்படுத்திய இந்த மனிதர், மேலே குறிப்பிட்ட இந்தக்

உஷா சுப்ரமணியன்

கட்டுரையைப் பற்றியும் பேசத் துவங்கினார்.

"மேடம், அந்தம்மா எழுதியிருந்ததைப் படித்தேன். பாவமாகத்தான் இருந்தது. ஆனா, இந்த மாதிரி 'கேஸ்'கள் ரொம்பக் குறைவு. என்ன மாதிரி கஷ்டப்படறவங்க தான் ரொம்ப, ரொம்ப அதிகம்."

"என்ன ஆச்சு உங்களுக்கு?" அறுபது வயதுக்கும், 'ஜம்'மென்று பேண்ட், டீ-ஷர்ட், ஷூ, கோல்ப் கேப் என்று ஸ்டைலாக உடையுடுத்தி, 'சான்ட்ரோ' காரிலிருந்து இறங்கி கறிகாய் வாங்கும் ஒரு மூத்த இளைஞருக்கு, பெரிய கஷ்டம் எதுவும் இருப்பதாக அவர் தோற்றம் சொல்லவில்லை.

முதலில் தயங்கியவர் ஆரம்பித்தார். "நான் பெரிய கம்பெனியில் சீனியர் லெவலில் இருந்து இரண்டு வருஷம் முன்பு தான் ரிடையர் ஆனேன். ரிடையராகியும் சொந்த வீடு, கார், வேலைக்காரர்கள், கணக்கு செய்யாமல் செலவழிக்க என எல்லா வசதியும் குடும்பத்திற்கு, சுய முயற்சியால் சம்பாதித்துச்

வயதான தம்பதிகளின் இந்த விவாதம் சம்பந்தமாக நிறைய கடிதங்கள். ஒரு ஐம்பத்தைந்து வயதுப் பெண்மணி, 'கல்லூரியில் படிக்கும் மகள் இருக்கும் நிலையிலும் இன்னைக்கும் அவர் கூப்பிட்டவுடனே படுக்கைக்குப் போகணும். இல்லையென்றால் அடி உதைதான். காலையில் பெண் பார்க்கும் பார்வையில் எனக்குச் செத்து விடலாமா எனத் தோணும்...' இப்படி நிறைய எழுதியிருந்தார். இது போல நிறைய குமுறல்கள். இரண்டு பக்கத்திலிருந்தும்தான்.

(உஷா, உங்க கட்டுரையிலே ஆண்கள் பக்கம் நிறைய சாயறா மாதிரி இருந்தது. பின்னால் சமாளித்திருக்கிறீர்கள்.)

சரி, உஷாவின் இந்தக் கட்டுரையோடு இப்போதைக்கு இந்த விவாதத்தை முடித்துக் கொள்வோம். இதையெல்லாம் படிக்கும் சம்பந்தப்பட்ட முதிய தம்பதிகள் வாழ்க்கையை இனிப்பாக மாற்றிக் கொண்டு சந்தோஷமாக அறுபதாம் கல்யாணமும், சதாபிஷேகமும் பண்ணிக் கொள்ளட்டுமே! - மஞ்சுளா ரமேஷ்

சேர்த்திருக்கிறேன். என் ஒரே மகள் டாக்டர், தன் கணவருடன் வெளிநாட்டில் வசிக்கிறாள். வேலையிலிருந்த நாட்களில் சதா ஓட்டம், ஓயாத டூர்கள், ட்ரான்ஸ்பர்கள், வேலை டென்ஷன், இளைஞர்களுடன் செயல் திறனில் போட்டி போட வேண்டிய நிர்பந்தங்கள், கம்பெனி லாபத்தில் ஒரு சதவிகிதம் குறைந்தாலும், மேலிடத்திலிருந்து எழும் கேள்விகள் என்று டிபிகல் ஹை லெவல் எக்ஸிக்யூடிவ் லைப். இப்போது..."

அவர் கண்களில் நீர் தளும்பியது. "ரிடையரானதிலிருந்து வீட்டில் ஒரு நிமிட ஓய்வில்லை. நிம்மதியாக, விடியற்காலை 'வாக்கிங்' போய்விட்டு வந்து, ரிலாக்ஸ்டாக பேப்பர் படிக்க உட்கார்ந்தால் லெக்சர் துவங்கி விடும்.

"இப்படி சோம்பேறி வாழ்க்கை வாழ்ந்தா அதுவே பழக்கமாகிவிடும். உங்க வயசுக்கு ஒவ்வொருத்தர் என்ன, என்ன செய்யறாங்க பாருங்க. வாஜ்பேய்க்கு எண்பது வயசாகப் போகிறது. முழங்காலே மாத்தி வச்சிருக்குது. அதோட ஊர், ஊரா, நாடு நாடாப் போயிப் பேசறாரு. ந்யூரோசர்ஜன் ராமமூர்த்தி சாகறதுக்கு நாலு மாசம் முன்னாடி கூட சர்ஜரி செய்தாராம். நீங்க, அறுபத்திரண்டு வயசுக்கு பொழுதன்னிக்கும் நாற்காலியைத் தேய்ச்சுக்கிட்டு சோம்பி வழியறீங்க" என்பாள்.

டாக்டராகவோ, வக்கீலாகவோ, அரசியல்வாதியாகவோ இருந்தா வயசைப் பத்திக் கவலைப்படாம, உடம்பு முடியற மட்டும் தொடர்ந்து வேலை செய்யலாம். என்னைப் போன்றவங்களுக்கு ரிடையர்மெண்ட்டுக்கப்புறம் யார் வேலை தருவாங்க? அப்படியும் ஒரு பார்ட் டைம் கன்ஸல்டன்ஸி வொர்க் பிடித்தேன். "உங்க டைப்பிஸ்ட் வாங்கற சம்பளம் கூட இல்லை, சீப் எக்ஸிகியூடிவ் வாக இருந்தவர் வேலை செய்ய வெட்கமாயில்லை. எனக்கு அவமானமாயிருக்கு" என்று என் மனைவி அதுக்கும் புலம்பினாள். என் தலைவிதி அந்த டைப்பிஸ்ட் சம்பளம் கூட ஒழுங்கா வராததால அதையும் விட வேண்டி நேர்ந்தது.

என் நேரத்தைக் காலையில் வாக்கிங், மெடிடேஷன், புத்தகம் படிக்கிறது, லைட் தூக்கம், கம்ப்யூட்டரில் ப்ரௌஸிங் என்று அமைத்துக் கொண்டு, நடுவில் வீட்டிலும் உதவலாம் என்று ஒட்டடை அடிக்க, சாமான் வாங்க, கறிகாய் வாங்க என்று உதவப் போனால், எதையும் என் வேகத்தில் செய்ய அனுமதிப்பதில்லை. ஒட்டடை அடிக்கும் போது 'பச்சை மிளகாய் வாங்கி வா' என்று உத்தரவு. செடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்றும் போது, "இந்த நிமிடமே கடலை மாவு வேண்டும்" என்று ஆர்டர். நான் கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார்ந்தால் தவறு. "ஆமா, கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீனைப் பார்த்து கண்ணைக் கெடுத்துக்கறதைத் தவிர என்ன சாதிக்கப் போறீங்க" என்று 'பட்'டென்று ஸ்விட்ச்சை நிறுத்துவாள்.

"சரி, எங்கேயாவது ஹாலிடே போயிட்டு வரலாம்" என்றால், "ஆமா, உங்களுக்கு தினமே ஹாலிடேதானே, ஸ்பெஷலா என்ன ஹாலிடே" என்பாள். "பார்க்கப் புதுசா நிறைய இடங்கள் இருக்கே" என்றால், "திரும்பத் திரும்ப உங்க முகத்தையே பார்த்துக்கிட்டு எங்க போறது" என்று அலுத்துக் கொள்வாள். "சரி, என்னோட வர பிடிக்கவில்லைன்னா, வேற உன் தோழிகள், உறவினர் கூடப் போயிட்டு வா" என்றால் பதிலே இருக்காது.

நீங்க எழுத்தாளர், தயவுசெய்து இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் சொல்லுங்க. கணவர் ரிடையர் ஆன பிறகு இந்தப் பெண்கள் ஏனிப்படி மாறிப் போயிடறாங்க. முப்பது வருஷம் சேர்ந்து வாழ்ந்த புருஷனோட கம்பெனி ஏன் இவ்வளவு அலுப்பூட்டறதா ஆயிடறது...?" என்னால் பதில் கூற முடியவில்லை.

இன்னொரு நாள் கொட்டிவாக்கம்

வீட்டில் தரையைச் சுத்தம் செய்ய பினாயில் கலந்த நீருக்குப் பதிலாக, சிறிது கல் உப்பு நன்றாகக் கரைக்கப்பட்ட நீரையும் உபயோகிக்கலாம். உப்பும் சிறந்த கிருமிநாசினி. செலவும் குறையும்.

- ராஜலக்ஷ்மி.



உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

அறுபது வயது பெரியவர் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்' என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டீ.வி.யில் பிரபலம். அது **'ஆர்தோக்யூர்'** என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக் கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் **'க்யூர்வெல் ஃபார்மா'** நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் **திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார்** அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டு களில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட்



கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.

இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

*உங்களுடைய **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?*

எங்கள் தயாரிப்பான **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

*தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத **ஆர்தோக்யூர்** எப்படிச் சிறந்தது?*

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகளே சிறந்தது.

ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் **'ஆர்தோக்யூர்'** ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.



மேலும் விவரங்களுக்கு :

கியூர்வெல் ஃபார்மா,

சென்னை - 83. போன் : 24893013, 24711719

கிடைக்குமிடம் :

கர்நாடகா : 080-22874575, 22873961
ஆந்திரா : 040-24755925, 24750585
கேரளா : 0491-2501772, 0466-2208101
மும்பை : 022-27894441/2, 27898072
புதுடெல்லி : 9891307489, 9810000416

ADVT.

பீச்சில். அருகில் அமர்ந்திருக்கும் தம்பதிகளில் கணவர் கோபமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார். "வேலைக்காரி காலை வேளைகளில் என்னை உட்கார விடாம, "ஒத்து ஸாமி, நகரு சாமி, பெருக்கணும் சாமி.. அந்த ரூமுக்குப் போ சாமி" என்று ரூம் ரூமாக விரட்டுவதை நீ பார்த்துண்டு சும்மாத்தானே இருக்கே... மரியாதையில்லாம பேசாதே என்று ஒரு வார்த்தை கேட்க வேண்டாம்?"

"ஆமாமா... வேலைக்காரி கிடைக்கற கஷ்டம் எனக்குத்தானே தெரியும்.. அவளாண்ட வாயைக் கொடுக்க நான் தயாராக இல்லை. வீட்டோட ஆம்பிள்ளைங்க இருக்கற வீடுங்கல்ல வேலை செய்ய வேலைக்காரர்களே வர்றதில்லை.."

"ஏண்டி, நாங்க வேலைக்காரிகளை என்ன செய்தோம்? அவங்ககிட்ட வம்பு தும்பு செய்யறோமா?"

"எதுவும் செய்ய வேண்டா. இருக்கற மூணு ரூமுல பெருக்க, துடைக்க, சுதந்திரமாப் பேச, டீவி. பார்க்க முடியாம ஆம்பிள்ளைகள் இருந்தா அவங்களுக்கு கஷ்டமா இருக்கு.."

"என்ன செய்யணுங்கறே. ரிடையரான ஆண் பிள்ளைகளை வீட்டை விட்டு விரட்டி விட்டு விடணுமா?"

மனைவி என்ன பதில் சொன்னாளோ தெரியாது. நான் சிரிப்புடன் வீடு திரும்பினேன். ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகப் புரிகிறது. ரிடையரான ஆண்களை மனைவிமார்கள் மட்டுமில்லாமல், வீட்டு வேலைக்காரிகளும் பிரச்னையாகவே எண்ணுகிறார்கள். வெளிநாட்டிலிருக்கும் பிள்ளை, பெண்களோ அம்மாவுக்கு மட்டும் ஒரு டிக்கெட் வாங்கி வருடா வருடம் அனுப்பி விடுவார்கள். பிரசவத்திற்கு உதவி, விடுமுறை நாட்களில் பேரப் பிள்ளைகளுடன் தங்க என்றால் அம்மா தேவை. ஆனால் அப்பா வந்தால் அவரை இவர்கள் கவனித்தாக வேண்டும். எனவே முதல் அழைப்பு, ஊர் சுற்றிக் காட்டலுக்குப் பிறகு அப்பாவை அழைப்பது நின்று விடுகிறது.

"இந்தியாவில்தான் இப்போ எல்லாம் சுலபமாயிடுத்தே. 'ஃபோன்' பண்ணினால் சாப்பாடு, டிபன் எல்லாம் வேளைக்கு வந்து விடுகிறது. அதோடு அப்பாவுக்கு பழகிய சூழ்நிலை, நண்பர்கள் எல்லோரும் இருக்காங்க" என்று இவர்களாகவே முடிவெடுத்து விடுகிறார்கள். அம்மாக்களும் இந்த சுதந்திரத்தைப் பெரும்பாலும் ரசிக்கிறார்கள்.



பஜ்ஜி போட நறுக்கிய வெங்காயத்தின் இரு பக்கங்களிலும் அதே அளவு கோஸ் இலைகளைச் சின்ன டப்பா கொண்டு உள்ளங்கையால் அழுத்தினால் இலை வட்டமாகக் கிடைக்கும். வைத்து மாவில் தோய்த்துப் போடுங்கள். இந்த பஜ்ஜி மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி.

இவற்றிற்கெல்லாம் உச்சகட்டமாக, சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி. மேடையில் என்னருகில் அமர்ந்திருந்த ஒரு மனோதத்துவ நிபுணர் என்னிடம் பேசும் போது, "இப்போதெல்லாம் எங்கேயாவது மனோதத்துவ நிபுணர் என்று போர்டு பார்த்தால் போதும், எந்த டாக்டரிடமிருந்தும் ரெபரன்ஸ் இல்லாமல், அப்பாயிண்ட்மெண்ட் இல்லாமல் வருபவர்கள் யார் தெரியுமா? 45 முதல் 60 வயது வரையிலான பெண்கள்தான். நாங்கள் எவ்வளவு சொன்னாலும் கேளாமல் ஒரு மணி நேரம் தங்கள் கணவன்மார்களைப் பற்றிக் குறைகூறித் தீர்க்கிறார்கள். உங்கள் கணவர்களை அழைத்து வாருங்கள். கவுன்ஸிலிங்கிற்கு ஏற்பாடு செய்கிறேன் என்றால், "அதெல்லாம் வேண்டாம், இதுக்கு ஏதாவது மருந்து தாருங்கள்" என்கிறார்கள். எல்லோரும் படித்தவர்கள். It is shocking" என்றார்.

நான் மனோதத்துவ நிபுணரில்லை. குடும்ப ஆலோசகருமில்லை. எழுத்தாளர்கள் இப்படிப்பட்ட அவதாரங்கள் எடுப்பதிலும் எனக்கு உடன்பாடில்லை. ஆனாலும், என்னைச் சுற்றியுள்ள சமூகத்தில் ஒரு சீரழிவு தோன்றக் கூடாது என்ற பிரக்ஞை உடைய ஒரு சமுதாய உறுப்பினர் என்ற முறையிலும், இங்கே குறிப்பிடப்படும் வயது வரம்பில் உள்ளவர் என்பதாலும், நான் இதைப் பற்றி ஆய்ந்த சில கருத்துக்களை எழுதுகிறேன்.

இன்றைய நடுத்தர வயதிலிருக்கும் பெண்

கள் திருமணமான போது. (பெரும்பாலான வர்கள்) கூட்டுக் குடும்பங்களில் வாழ வந்திருப்பார்கள். அல்லது பல சுமைகள் உள்ள குடும்பங்களில் மருமகளாக இருப்பார்கள். கணவனுடன் அவர்கள் வாழ எதிர்பார்த்த தனிமைக் கனவுகளில் பத்து சதவிகிதம் கூட நிறைவேறியிருக்காது. அதோடு புக்ககத்தினரிடம் நிறைய விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள். மாமியாரும், நாத்தனாரும், கொடுமைப்படுத்திய காலங்களில் கணவன்மார்கள் கண்டும், காணாமலும் இருந்திருப்பார்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்களோ 'கோலங்கள்' தேவயானியாக பணம்காய்ச்சி மெஷினாக இயக்கப்பட்டிருப்பார்கள்.

குடும்ப கட்டுப்பாடுகளிலும், ஒண்டுக் குடித்தனங்களிலும் கணவன், மனைவிக்கும் இடையில் தனிமை என்பது அறவே இருந்திருக்காது. கணவனும், மனைவியும் ஒருவருடன் ஒருவர் பேசத் தெரிந்து கொள்ளு முன்பே இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்து வளர்ந்திருப்பார்கள். அதோடு பள்ளி, குழந்தை வளர்ப்பு, நோய் நொடி, திருமணம் என்று நடுத்தரவர்க்கப் பெண்கள் அல்லாடுகிறார்கள். இதில் சிலருக்கு அலுவலகத்திலும் பல குழப்பங்கள், கர்ப்பப்பை சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள். கணவன், மனைவி இருவரும் ஒரு குடும்பத்தைக் கரை சேர்க்க ஓடிக் கொண்டே இருப்பதில் தங்கள் உறவைக் கோட்டை விட்டு விடுகிறார்கள்.

திடீரென கூட்டுப் பறவைகளான குழந்தைகள் பறந்து விட, மற்ற உறவுகளும் முடிந்து விட்ட நிலையில், இவர்கள் இருவர் மட்டும் ஒரு சிறிய இடத்தில் இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் சேர்ந்து வாழ வேண்டும் என்றால், என்ன செய்வது என்று புரிவதில்லை. இதுவரை தாங்கள் வாழ்க்கையில் அடையாத அல்லது இழந்த அத்தனை விஷயத்திற்கும் மற்றவர்தான் காரணம் என்று தோன்றுகிறது.

"நான் மட்டும் இவாத்திலே வாக்கைப்படாம இருந்திருந்தா எம்.எஸ். மாதிரி பாடகியாகியிருப்பேன்" என்று அரை டஜன் பெண்களாவது கூறக் கேட்டிருக்கிறேன். ஆனால் இதே பெண்கள் தெருமுனை பஜனை மண்டபத்தில் கூடப் பாட முயன்றதில்லை என்பதுதான் வேடிக்கை!

"இன்டஸ்ட்ரியலிஸ்ட் ராம்கோபால் டாட்டரை எனக்குக் கேட்டா. நான்தான் இவ சேப்புத் தோல்ல மயங்கி என் லைப்பையே கெடுத்துக் கொண்டேன்" என்று மனைவியின் எதிரிலேயே பிறரிடம் பேசும் ஆண்களும் சுயமதிப்பு இல்லாத வர்களே!

இப்படிப்பட்ட பேச்சுகள், நேர் எதிர்த் தாக்குதல்களாகவே துவங்கி, ஒரு கால கட்டத்தில், கணவனும், மனைவியும் ஒருவருடன் ஒருவர் பேசுவதே நின்று விடுவதும் உண்டு. பேசினால் குத்தல் பேச்சு, கொடுமை, இல்லாவிட்டால் மௌனம். வயதான காலத்தில் இதைவிட நரகம் வேறு வேண்டுமா? ஒருவர் முகத்தையே மற்றவர் பார்க்கப் பிடிக்காமல் போகுமளவுக்கு இந்த வெறுப்பு வளர்ந்து விடுகிறது.

கணவன், மனைவி உறவில் மிக முக்கியமான ஒன்று இடைவெளி. உறவில் நெருக்கமும் இருக்க வேண்டும் அதே சமயம் இடைவெளியும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் இதை ஜாமெட்ரி பாக்ஸையோ, ஸ்கேலையோ வைத்துக் கொண்டு அளவிட முடியாது. வாழ்க்கை முழுவதும் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து,



புடலங்காய், பூசணிக்காய் போன்ற நீர்ச்சத்து மிக்க காய்கறிகளைச் சமைக்கும் போது தவறாது அத்துடன் சிறிது மிளகுத் தூளைச் சேர்க்கவும். ஆஸ்துமா, மற்றும் சைனஸ் தொல்லை உள்ளவர்களுக்கு பிரச்னை வராது.

- வி. ஜானகி.



குடும்பத்திற்காக உழைத்த பெண்மணிக்கு, ரிடையரான பிறகு எட்டு மணி வரை அறைக் கதவை மூடிக் கொண்டு தூங்கும் உரிமை அவள் குடும்பத்திற்குள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். அதை அவள் அதிகாரமாகச் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இரவே டிகாக்ஷன் போட்டு விட்டு, ஒரு தம்ளர் பாலை 'ஃப்ரிஜ்ஜில்' எடுத்து வைத்து விட்டு, அறுபது வயதுக் கணவர் கன்னத்தில் ஒரு முத்தம் தந்து விட்டு (இது ரொம்ப அவசியம்!).

"இப்பல்லாம் ஏனோ தெரியல்லை, காலையிலே ரொம்ப தலை சுத்தறது. நான் ஒரேயடியாப் படுத்துண்டா, நீங்க எவ்வளவு கஷ்டப்படுவீங்க... ப்ளீஸ்... நான் கார்த்தால கொஞ்சம் லேட்டா எழுந்துக்கறேன். உங்களுக்கு டிகாக்ஷனும், பாலும் வச்சிருக்கேன். கலந்து குடிச்சுடுங்க. ப்ரஷ் பால் மாதிரி இருக்காதுதான். ஆனாலும் நீங்க எனக்காக அட்ஜஸ்ட் பண்ணிப்பீங்க இல்லியா.. மறக்காம நீங்க எழுந்துக்கறப்ப, பெட்ரூம் கதவை மட்டும் சாத்திடுங்க."

என்று கூறினால், கணவர் ஒன்பது மணி வரை உங்களை எழுப்ப மாட்டார். ஆபீஸில் மேலதிகாரிக்கும், வீடு பெருக்கும் வேலைக்காரிக்கும் பணிந்து போய் அவர்கள் விருப்பபடியெல்லாம் நாடகமாடும் நாம், நம் கணவன்மார்கள் புரிந்து கொள்ளும் பாஷையில் நிதானமாகச் சில விஷயங்களைச் சொல்லிப் புரிய வைக்கலாமே. (அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட கணவன்மார்களை ஆறு வயதுக் குழந்தைகளைப் போல் நடத்தினால் காரியம் சாதிப்பது சுலபம் என்பது அனுபவ அறிவு.)

வேலைக்குப் போகும் பல பெண்களுக்கும், ரிடையராகும் நாள் வரை தாங்கள் விரும்பிய பல விஷயங்களை செய்வதற்கு நேரமே இருந்திருக்காது. உதாரணமாக, திருத்தலங்களுக்குச் செல்வது, பஜனை க்ரூப்பில் சேர்ந்து பாடுவது அல்லது சமூக சேவை செய்வது போன்று. இத்தகைய குடும்பத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஏதாவது ஒரு செயலில் பெண்கள் கட்டாயம் ஈடுபட வேண்டும். தங்களுக்கென்று ஒரு நட்பு வட்டத்தையும் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். என் வீட்டுக்கருகே ஒரு அம்மாள் எழுபது வயதிருக்கும். தினம் ஒரு பையைத் தோளில் மாட்டிக் கொண்டு ஐந்து மணிக்கு வெளியே செல்வார். சரியாக ஏழு மணிக்கு வீடு திரும்புவார். ஒருநாள் கேட்டேன்,

"கோவிலுக்குப் போறீங்களா?"

"இல்லை, இல்லை. வீட்டை விட்டு வெளியே போயிடுவேன்" என்றார்.

நான் புரியாமல் விழித்தபோது கூறினார், "ரெண்டு கெழங்க வூட்டோட ஒருத்தர் மூஞ்சிய ஒருத்தர் பார்த்திட்டு கெடந்தா ஆத்திரம்தான் வரும். அதுனால தெனம் எங்கியாவது ரெண்டு மணி நேரம் வெளியில போயிட்டு வருவேன்" என்றார். அந்தம்மாவும், அவர் கணவரும் படுஜாலியான தம்பதிகள்! புத்திசாலிக் கிழவி!

நடுத்தர வயதுப் பெண்களிடம் காணப்படும் மிகப் பெரிய குறைபாடு இன்றைய வாழ்க்கை முறையுடன் தாங்கள் வாழ்ந்த முறையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மார்க்குப் போட்டுக் கொள்ளுதல். இன்று வேலையில் சேர்ந்த முதலாண்டே அனைவரும் தவணை முறையில் காரும், வாஷிங் மிஷின், டீ.வி., மைக்ரோவேவ் என்றும் வாங்க முடிகிறது. முப்பது வயதிற்குள் வீடு வாங்குகிறார்கள். பியட்டும், அம்பாஸிடரும் மட்டுமே ஓடிய நாட்களிலே நாற்பது வயதுக்கு முன் கார் வாங்குவதோ, ஐம்பது வயதுக்கு முன் வீடு வாங்குவதோ சாத்தியமாகவே இருந்ததில்லை. ஊட்டிக்கும், கொடைக்கானலுக்கும், குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்வதே மிகப்

பெரிய விஷயமாக இருந்தது. இன்றைய இந்தியா அடைந்துள்ள பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் நடுத்தரவர்க்கத்தினரே ஐரோப்பாவுக்கும், அமெரிக்காவிற்கும் விடுமுறைக்குச் செல்கின்றனர். அன்று எட்டாக்கனியாக இருந்த ஹோட்டலில் சாப்பிடுவது, நினைத்தால் கடைக்குப் போய் துணி வாங்குவது போன்றவையெல்லாம் இன்று க்ரெடிட் கார்டால் மிக எளிமையாகி விட்டது.

இந்த மாறுபட்ட பொருளாதார அமைப்பைப் புரிந்து கொள்ளாத பல பெண்கள் மனதுக்குள் தாங்கள் இளமையில் இழந்து விட்ட சௌகரியங்களுக்காக குமுறுகிறார்கள். அல்லது கணவனை, "உங்களுக்கும், உங்க குடும்பத்துக்கும் வடிச்சுக் கொட்டியதைத் தவிர நான் என்னத்தைக் கண்டேன்.. உங்க பிள்ளை மாதிரி பொண்டாட்டியை நெனைச்சா ஜப்பான் எங்கே, லண்டன் எங்கேன்னு அழச்சிட்டுப் போனீங்களா இல்லை ஜாலியா ஹோட்டல், சாப்பாடு, பிக்னிக் என்று உண்டா?" என்று நச்சரித்து, இருவர் வாழ்வையும் நரகமாக்கி விடுகிறார்கள். அன்று அனுபவிக்கக்கூடிய விஷயங்களை அனுபவிக்காமல் இருந்திருந்தாலும், இன்று காலங்கடந்து அதைப் பற்றிப் பேசுவதால் இப்போது இழப்பதும் நிகழ்காலத்தையே.

தவிர்க்க வேண்டிய மற்றொன்று பிறருடன் நம் கணவரை ஒப்பிடுவதை. அதே ஒப்பிடுதலை நம் கணவர் நம்மிடம், "அடுத்த வீட்டுக்காரி ஐம்பத்தைந்து வயதுக்கு 'ஜம்'முனு எவ்வளவு இளமையா இருக்கா. நீ ஐம்பது வயசுக்குக் கிழவி மாதிரி இருக்கே" என்று கூறினால் நாம் எவ்வளவு உடைந்து விடுவோம் என்று சிந்திக்க வேண்டும். அதே போல் இந்த நாட்டை ஒரு மனிதர்தான் ஆள முடியும், எல்லோர் வீட்டு ரிடையரான ஆண்களும் பிரதமராக முடியுமா? சிந்தித்துப் பாருங்கள். தங்களுக்கு உடம்பிலிருக்கும் உபாதைகள், 45 வயதிலேயே கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்டது இதையெல்லாம் மறந்து, கணவனின் மூப்பைக் கேலி செய்வது... ஆண்கள் இத்தகைய பேச்சுக்களால் கூனிக்குறுகிப் போவதைக் கவனித்திருக்கிறேன்.

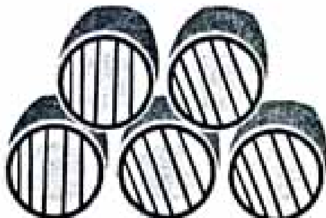
உயர்மட்டத்துப் பெண்களில் பலருக்கோ, கணவனின் உத்யோக அந்தஸ்து, அதனால் வரும் கார், டிரைவர், க்ளப் போன்ற சௌகரியங்கள் போனவுடனேயே, கணவர்கள் அவர்கள் பார்வையில் அடிமட்டத்தில் வீழ்ந்து விடுவார்கள். ஏற்கெனவே ரிடையர்மெண்டின் மனப்பாதிப்பால் தவித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆண்களை, நச்சரித்தே உருக்குலைத்து விடுவார்கள். ஆண்கள் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக தங்களுக்குள் சுருங்கத் துவங்கி விடுவார்கள்.

இப்படி பெண்கள் மட்டும்தான் ராட்சசிகளா? யார் சொன்னது? இந்தக் கதையைப் படியுங்கள். ஒரு பெரிய கம்பெனியில் ஸ்டோர்ஸ் மேனேஜராக இருந்தவருக்குக் கீழே பல ஸ்டோர் கீப்பர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். கம்ப்யூட்டர் மட்டுமில்லாமல் மனதிலேயே இன்று கம்பெனியில் அரை இஞ்ச் ஸ்க்ரு இருப்பென்ன, கால் இஞ்ச் ஸ்க்ரு இருப்பென்ன, காய்லான், டிக்யூஎம் எல்லாம் கற்றறிந்தவர், ரிடையரானவுடன் செய்த முதல் காரியம், இத்தனை நாள் ஒழுங்காக நடந்து கொண்டிருந்த குடும்பத்தில், குறிப்பாக மனைவியின் சமையலறையில் இவற்றைப் புகுத்த முயற்சித்ததுதான்.

"ஒரு நாளைக்கு இந்த வீட்டில் எவ்வளவு க்ராம் கடுகு செலவாகும்" என்று கேட்க, மனைவி "ஒரு நாளைக்கெல்லாம் தெரியாது, மாசத்துக்கு 150 முதல் 200 க்ராம் வரை செலவாகும்" என்று கூற, மனிதர் 'நீயெல்லாம் என்ன குடும்பம் நடத்தறே, ஒவ்வொரு நாள் கன்ஸம்ஷனும் தெரிய வேண்டாம்" என்றார். தோசை சுடுவதிலிருந்து, புளி கரைப்பது வரை குற்றப் பத்திரிகை தாக்கல் செய்யப்பட்டு அறிவுரைகள் வழங்கப்பட்டது. அதில், "நான் எப்படிப்பட்ட ஸ்டோர் மானேஜர்

இரண்டு ரூபாய்க்குக் கூட கிடைக்கும் பெரிய அளவிலான, கலர் கலர் ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளை, அடிக்கடி உபயோகிக்காத ஸ்விட்சுகளில் உள்ள துளைகளில் ஒட்டி, கூடு கட்டி தொல்லை தரும் தேனீக்களிடமிருந்து அழகாகப் பாதுகாக்கலாம்.

- பி. கமலா பாலாஜி.



தெரியுமா, என்னையா எதிர்த்துப் பேசறே?"

என்று வாய்ப் பேச்சுகள் தடித்து, ரிடைய ரான மூன்றாம் மாதம் பிள்ளையுடன் தங்க நில்லி சென்ற மனைவி இரண்டாண்டு களாகியும் திரும்பவில்லை. அந்த மனிதர் வசிக்கும் 'ப்ளாட்டி'ல் எல்லோரும் அவரைப் பார்த்தால் ஓடுகிறார்கள், காரணம் அவர் சுய ப்ரதாபம் ஆரம்பித்தால் ஓய மாட்டார்.

வேலை தரும் அதிகாரத்தை பல ஆண் கள் ஓய்வுபெற்ற பிறகும் இழக்க விரும்பாமல், அந்த அதிகாரத்தை மனைவி மேல் திணித்து, குடும்ப அதிகாரத்தைக் கைப்பற்ற முயன் றால் இதுதான் ஆகும். ஓய்வுபெற்ற பிறகு குடும்பத்தை நடத்திச் செல்ல மிக முக்கிய மான தேவை நட்பே தவிர அதிகாரம் இல்லை. மனைவி, கணவன் இருவருமே கட் டாயம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று வாழ்க்கையில் அதிகாரம் என்பது ஒரு கால கட்டம் வரையில்தான் தொடர முடியும்.

நம் நாட்டில் பெரும்பாலான ஆண் களுக்கு அவர்கள் செய்யும் வேலை, சம் பளம், போனஸ் இவற்றைத் தவிர எதிலுமே ஆர்வம் இருப்பதில்லை. வேலை போன பின், நாள் முழுவதும் என்ன செய்ய? படிப் பதில் ஆர்வம், இசை, ட்ராமா இவற்றில் ஈடு பாடு, கம்ப்யூட்டரில் ப்ரௌஸிங், பக்தி என்று ஏதாவது ஒன்றிலாவது அல்லது எல்லாவற்றிலுமாவது ஆர்வத்தை உண்டாக் கிக் கொள்ள வேண்டும்.

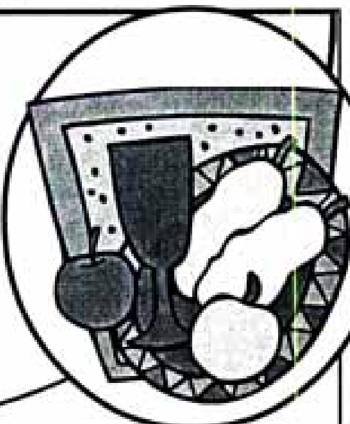
வேலையிலிருந்து ஓய்வு எடுத்தவுட னேயே சோகத்திலே மூழ்கி, சதா சிடுசிடுப் பும், கோபமும், துக்கமும், "என் வாழ்க்கை முழுவதும் உனக்கும், உன் பிள்ளைகளுக்கும் சம்பாதித்துக் கொட்டி நான் என்னத்தைக் கண்டேன்" என்று குறைப்படும் ஆண்கள் பெரும்பாலும் எந்தவித 'ஹாபி'யும் இல்லாத வர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் ரிடைய ரான பிறகு சமூக சேவை அமைப்புகளில் தங்களை இணைத்துக் கொண்டால் இவர் களது அறிவும், அனுபவமும் சமூகத்துக்கு உபயோகமாகும். ஆனால் உயர் பதவி யிலிருந்த பெரும்பாலான ஆண்கள் ஓய்வுக் குப் பின் கூட தலைமைதாங்க விரும்பு கிறார்களே தவிர, ஒன்று கூடிச் செயல்பட விரும்புவதில்லை. 'தான்' என்ற அகங்காரத்தி லிருந்து வெளியே வந்தால் வாழ்க்கையில் பல அர்த்தங்களைக் காண முடியும்.

வயதான தம்பதிகள் ஒரே வீட்டில் சேர்ந்து வசித்தாலும் மற்றவருடைய சுதந் திரத்தை மதிக்கக் கற்றுக் கொண்டாலே பெரும்பாலான பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியும். அதோடு மூப்பு என்பது பொருளாதாரக் குறைவு, உடல்நலக் குறைவு இவற்றைத் தோற்றுவிக்கும் என்பதையும் ஏற்றுக் கொண்டே ஆக வேண்டும்.

வீட்டுக்குள்ளும் தோழமை மிக, மிக சாத்தியமே. ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் தான் பார்ட்டி நடக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஒரு ஆட்டம் கேரமோ, செஸ்ஸோ, சேர்ந்து விளையாடி விட்டு, உங்கள் கணவரை உங்களுக்கு தோசை வார்த்துத் தரச் சொல்லிச் சாப்பிடுங்கள். கிழிந்த தோசை கூட ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் சமையலாக இனிக்கும் அந்த தோசையின் அமைப்பில் குற்றம் காணாமல், அதை வார்த்தவரின் உள்ளத்தில் உள்ள அன்பைப் புரிந்து கொள்ள முயலும் வரை. கணவன், மனைவி உறவை தக்க காலத்தில் வளர்க்க மறந்திருந்தாலோ அல்லது வளர்க்க வாய்ப்பில்லாமல் போயிருந்தாலோ கூட, It is not too late.

கலர் கலரான பழங்கள், காய்கறிகளை சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்து, போதுமான நீர் ஊற்றிக் கலந்து, ஐஸ் டிரேயில் ஊற்றி, பிரீசரில் வைத்து, ஐஸ் க்யூப்ஸ் தயாரிக்கவும். இதனைக் குழந்தைகளுக்கு கூல்டிரிங்க்ஸ் கொடுக்கும் போது போட்டுக் கொடுத்தால், அவர்களைக் கவரவும் செய் யும். அதே சமயம் சத்தும் கிடைக்கும்.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப்.





கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில் எப்போதும் இல்லாத அளவு இந்திய மாணவர்கள் மேல் படிப்புக்காக வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று கொண்டிருக்கின்றனர். எந்தெந்த நாடுகளில் என்னென்ன வாய்ப்புகள் இவர்களுக்கு உள்ளன என்ற விவரங்களைக் கோடிட்டுக் காட்ட விரும்புகிறேன். இந்த விவரம் மாணவர் சமுதாயத்திற்கு தேர்வு முடிந்த இந்தச் சமயத்தில் உபயோகமாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.



படிக்க வெளிநாடு போகிறீர்களா

வட அமெரிக்கா :

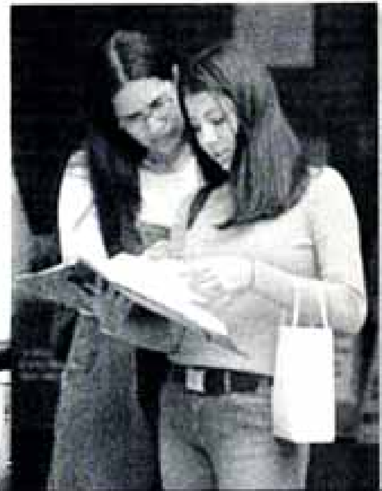
அமெரிக்கா இந்தியாவை விட நான்கு மடங்கு பெரியது. இங்கு 4000க்கும் அதிகமான கலாசாலைகளும், பல்கலைக் கழகங்களும் உள்ளன. 800க்கும் மேற்பட்ட பாடங்கள் உள்ளன. இங்குள்ள கல்விச் சாலைகள் மிகப் பிரம்மாண்ட அளவில் இருக்கின்றன. BS, MS, PhD போன்ற நிலைகளில் படிக்கலாம். ஆங்கிலம் தாய்மொழியல்லாத நாடுகளில் இருந்து படிக்க வருபவர்கள் TOEFL என்கிற தேர்வினை எழுத வேண்டும். நிர்வாகத் துறைக் கல்வி கற்க GMAT என்கிற தேர்வையும் எழுத வேண்டும். TOEFL என்பது Test of English as a Foreign Language.GMAT என்பது Graduate Management Aptitude Test.

இளநிலை பொறியியல் முடித்து, மேல்நிலை பொறியியல் படிப்பு படிக்க வருபவர்கள் GRE (Graduate Record Examination) என்ற தேர்வு எழுத வேண்டும். +2 படித்த மாணவர்கள் SAT (Scholastic Aptitude Test) என்ற தேர்வு எழுத வேண்டும். இளநிலை (பி.எஸ்) அமெரிக்காவில் நான்கு வருடங்கள் படிக்க வேண்டும். மேல்நிலை (எம்.எஸ்) இரண்டு வருடம் படிக்க 16 வருடக் கல்வி தேவை. அதாவது, +2க்குப் பிறகு நான்கு வருடங்கள் கல்லூரிப் படிப்பு இருக்க வேண்டும். TOEFL, GMAT, GRE, SAT போன்ற தேர்வுகளை கணிப்பொறி மூலம் எழுத வேண்டும். மதிப்பெண்களை ETS (Educational Testing Service) என்ற நியூ ஜெர்ஸியில் உள்ள அமைப்புக்கு அனுப்ப வேண்டும். இதற்கு ஒரு யுனிவர்ஸிட்டிக்கு 15 டாலர் கட்டணம் கட்ட வேண்டும்.

விண்ணப்பம் அனுப்பும் போது, 40 முதல் 100 டாலர் வரை விண்ணப்பக் கட்டணம் அனுப்ப வேண்டும். இதைத் தவிர முதல் வருடத்திற்குரிய டியூஷன் ஃபீஸ் மற்றும் சாப்பாடு, இருப்பிடம், ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் புத்தகம் போன்றவற்றின் மொத்தத் தொகையை, மாணவரின் தந்தையோ அல்லது வேறு யார் முன்வந்து பொறுப்பு ஏற்கிறாரோ அவருக்கான பேங்க் பேலன்ஸ் சர்ட்டிபிகேட் அவசியம் அனுப்ப வேண்டும். மேலும் பணத்திற்கு தந்தையின் உத்திரவாதத்தை நோட்டரி பப்ளிக் கையெழுத்

துடன் அனுப்ப வேண்டும்.

முக்கியமாக மாணவர் தம்மைப் பற்றிய ஒரு கட்டுரையையும் 3 பேராசிரியர்களிடமிருந்து நற்சான் றிதழ்கள் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., +2, டிகிரி சர்டிபிகேட், புகைப் படம், பாஸ்போர்ட்டின் நகல், போன்ற பலவித டாக்கு மெண்ட்டுகளை அனுப்ப வேண்டும். ஸ்பிரிங், சம்மர், ஃபால் என்ற மூன்று காலங்களில் அட்மிஷன் நடை பெறுகிறது. எந்த ஒரு கால அட்மிஷனுக்கும் கடைசி தேதி என்று ஒன்று உள்ளது. அது யுனிவர்சிடிக்கு யுனிவர்சிடி வேறுபடும். ஒரு வருடத்திற்கு குறைந்த







நல்ல மதிப் பெண்களைப் பெற்றுள்ள மாணவருக்கு டியூஷன் ஃபீஸில் நிறைய சலுகைகள் கிடைக்க வாய்ப்புகள் உண்டு.



பட்சம் 6,000 டாலரிலிருந்து அதிகபட்சம் 30,000 டாலர் வரை ட்யூஷன் பீஸ் ஆகும். இதைத் தவிர, மாதம் ஒன்றுக்கு ஒரு நபருக்கு குறைந்தது 300 டாலர் வீதம் உணவுக்கும் தங்குவதற்கும் ஆகும்.

அமெரிக்க யுனிவர்சிட்டிகளில் நமது விண்ணப்பங்களைப் பரி சீலனை செய்ய குறைந்தது 80 முதல் 90 நாட்கள் எடுத்துக் கொள் வார்கள். அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகங்களில், அந்தந்த வளாகத்தில் வேலை வாய்ப்புகள் உண்டு. அதாவது படிக்கும்போதே அந்த பல்கலைக் கழக வளாகத்தில் வேலை பார்த்து குறைந்தது மாதம் ஒன்றுக்கு 800 டாலர் (ரூ. 36,000) சம்பாதிக்கலாம். வாரம் 20 மணி நேரம் வேலை செய்ய அனுமதி உண்டு.

ஆறு மாதங்கள் கழித்து சனி, ஞாயிறுகளில் பல்கலைக்கழக வளாகத்திற்கு வெளியேயும் சென்று வேலை பார்க்கலாம்.

இதைத் தவிர நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற்றுள்ள மாணவருக்கு டியூஷன் ஃபீஸில் நிறைய சலுகைகள் கிடைக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. முதல் செமஸ்டர் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றால் டியூஷன் ஃபீஸை ரத்து செய்து தரவும் செய்வார்கள்.

அட்மிஷன் வந்த பிறகு விசாவிற்குத் தேவையான

டாகுமெண்ட்ஸ்களைத் தயாரிக்க வேண்டும். எவ்வளவு காலப் படிப்போ அதற்கு ஆகும் டியூஷன் மற்றும் தங்கும் செலவுகள் நம்மி டம் இருப்பதற்கு சான்று காட்ட வேண்டும். இந்திய நாட்டிற்கு திரும்ப வருவதற்கான காரணங்களைச் சரியாகச் சொல்ல வேண் டும். நன்றாக ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும். நேர்முக விசாரணை நிச்சயம் உண்டு. குடும்ப வருமானம் வருடத்திற்குக் குறைந்தது ரூ. நான்கு லட்சம் இருத்தல் அவசியம். தந்தையின் உத்தியோகம், சம்பளம், இவை நன்றாக இருந்தால் விசா கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. குடும்பத்தின் அசையாச் சொத்து என்ன, எவ்வளவு மதிப்பு போன்ற விவரங் களையும் காட்ட வேண்டும். நாம் சமர்ப் பிக்கும் எல்லா டாக்குமெண்ட்களையும் ஒரு ஆடிட்டர் சரிபார்த்து கையொப்பமிட வேண்டும். விசா கட்டணம் ரூ. 4,000/-க்கு டிடி எடுத்து கட்ட வேண்டும். விசா அலு வலகம் சென்னை, மும்பை, கொல்கத்தா, டில்லி ஆகிய இடங்களில் இருக்கின்றன.

இங்கிலாந்து :

இங்கும் மிகப் பழமையான பல்கலைக் கழகங்கள் உள்ளன. கல்வியின் தரம் அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகங்களை விட எந்தவிதத்திலும் தாழ்ந்ததில்லை. ஏராளமான பாடங்கள், ஆராய்ச்சி வாய்ப்புகள் உள்ளன. இங்கு இளநிலைப் படிப்பு (பி.எஸ்ஸி.) இந்தியாவைப் போல் 3 வருடம். மேல்நிலை (எம்.எஸ்ஸி.) படிப்பும் ஒரு வருடம். இங்கும் பி.எச்டி போன்ற ஆராய்ச்சி வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. இங்கு ட்யூஷன் கட்டணம் ரூ. 5 லட்சத்தில் இருந்து 9 லட்சம் வரை ஆகும். இதைத் தவிர, (தங்கும் செலவுகள்) ஒரு வருடத்திற்கு ரூ. 3 அல்லது 4 லட்சம் ஆகும்.

விசா அலுவலகம் சென்னை, மும்பை, கொல்கத்தா, டில்லி ஆகிய இடங்களில் இருக்கின்றன.

இங்கிலாந்தில் படிக்க ஐ.ஈ.எல்.டி.எஸ். (இன்டர்நேஷனல் இங்கிலீஷ் லாங்வேஜ் டெஸ்டிங் சர்வீஸஸ்) தேர்வு எழுத வேண் டும். அல்லது TOEFL எழுத வேண்டும். பெரும்பாலான பல்கலைக்கழகங்களில் GRE, GMAT போன்ற தேர்வுகளைக் கட்டாயப் படுத்துவதில்லை.

இங்கும் குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பே எந்தக் கால அட்மிஷனுக்கும் விண் ணப்பிக்க வேண்டும். அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகங்களைப் போல், அட்மிஷன் கொடுக்க 8090 நாட்கள் இங்கிலாந்து பல்கலைக்கழகங் கள் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. விண்ணப் பித்த 30 நாட்களுக்குள் அட்மிஷன் உண்டு/ இல்லை என்பது தெரிந்து விடும்.

மார்க் ஷீட், டிகிரி சர்டிபிகேட், பாஸ் போர்ட், ஐஈஎல்டிஎஸ் மார்க் ஷீட் நகல், விண்ணப்பம் போன்றவற்றை மட்டுமே அனுப்பினால் போதும். அப்ளிகேஷன் ஃபீஸ் எதுவும் கிடையாது. விசா கட்டணம் டிடி மூலம் கட்ட வேண்டும். விசாவை நிர்ண யிக்க 10 முதல் 20 நாட்கள் வரை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். விசா டாகுமெண்ட்ஸ் அமெரிக்க விசாவைப் போலத்தான். ஒரு வருடப் படிப்பிற்கும், சாப்பாடு, தங்கும் வசதிக்கும் தேவையான பணம் இருப்பதற் கான சான்று கட்டாயம் காண்பிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இங்கிலாந்தில் படிக்க செலவு சற்று அதிகம் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. ஆனால் ஒரு வருடப் படிப்புதானே என்று பார்த்தால் நாம் சமாதானமடையலாம்.

கனடா :

அமெரிக்காவைப் போல பெரிய நாடு தான். ஆனால் ஜனத்தொகை மிகவும் குறைவு. கிட்டத்தட்ட 5 கோடி மட்டும்தான். வட அமெரிக்காவிற்கும் வடக்கே இருப்ப தால் குளிர் மிகவும் அதிகம். நில வளம், நீர் வளம், வன வளம் நிறைந்த நாடு. கடந்த ஏழு வருடங்களாக மனிதன் வசிப்பதற்கு ஏதுவான மிகச் சிறந்த நாடு கனடாதான் என்று UNO மற்றும் WHO சான்றிதழ்

ரவா லட்டு, பொட்டுக் கடலை லட்டு இவை செய்யும் போது மொத்த மாவு, சர்க்கரை கலவைக்கு ¼ பங்கு பால் பவுடரையும் கலந்து லட்டு செய்தால் மிக ருசியாக இருக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



அளித்து வருகின்றன. இங்கும் மிகச் சிறந்த பல்கலைக் கழகங்கள் உள்ளன. ஆனால் அமெரிக்காவைப் போல ஆயிரக்கணக்கில் இல்லை. இங்கு கிட்டத்தட்ட 250 பல்கலைக் கழகங்களும், கல்லூரிகளும் உள்ளன. இங்கு கல்வி முறை அமெரிக்காவைப் போலத்தான் இருக்கின்றது.

இங்கும் மேல் படிப்பிற்கு நிறைய சந்தர்ப் பங்கள் இருக்கின்றன. விஞ்ஞானம், தொழில் நுட்பம், நிர்வாகம் என்று சகல கல்வியையும் மிக உயர்ந்த நிலையில் கற்க வாய்ப்புகள் உண்டு. அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகங் களைப் போல இங்கும் அட்மிஷன் ஃபீஸ் உண்டு. TOEFL அல்லது IELTS தேர்வு கட் டாயம் எழுத வேண்டும். மேலும், SAT, GRE, GMAT போன்ற தேர்வுகளும் தேவை. நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவர்கள் மட்டும்தான் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். விசா அலுவலகம் டெல்லியில் உள்ளது. எல்லா டாக்குமெண்ட்டுகளும் சரியாக இருந் தால் தபாலில் டெல்லிக்கு அனுப்பலாம். சில சமயம் விசா கூரியரில் வரும். சில சமயம் விசாவிற்கு டெல்லிக்கு வரச் சொல்வார்கள். விசா கட்டணம் உண்டு.

கனடாவில் உள்ள பல்கலைக்கழகங்களி லும் வளாகத்தில் வேலை வாய்ப்புகள் உண்டு. ஸ்காலர்ஷிப் போன்றவை உண்டு. ஆனால் அதற்கு அதற்கான மதிப்பெண்கள் அவசியம் இருத்தல் முக்கியம்.

ஆஸ்திரேலியா :

கடந்த இரண்டு வருடங்களாக இந்த நாட்டிற்கு அதிக அளவில் இந்திய மாண வர்கள் சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். இப் போது ஆஸ்திரேலியாவில் இரண்டு லட்சம் வெளிநாட்டு மாணவர்கள் படித்துக் கொண் டிருக்கிறார்கள். இந்த எண்ணிக்கை வளர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. அடிப்படையில் ஆஸ்திரேலியா விவசாயம் சார்ந்த நாடு. மேல் நாடுகளைப் போல் அந்த அளவிற்குத் தொழில் வளர்ச்சி இல்லாவிட்டாலும், கல்வி யின் தரத்தில் எந்த விதத்திலும் குறைந்த தில்லை. பால் வளம், கம்பளி, கோழிப் பண்ணை தகவல் தொழில்நுட்பத் துறை போன்றவற்றில் அதிக மேம்பாட்டை அடைந்துள்ள நாடு. பல்கலைக் கழகங்களில் சிறந்த ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன. இங்கு கிட்டத்தட்ட 200 பல்கலைக் கழகங்களும், கல்லூரிகளும் இருக்கின்றன.

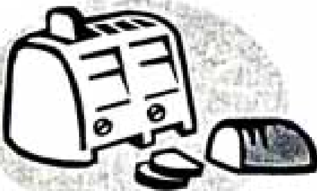
ஆஸ்திரேலியாவின் மத்திய பாகத்தில் பழங்குடிகள் உள்ளது. முக்கியமான நகரங் கள் கடற்கரையைச் சுற்றி அமைந்துள்ளன. அதிக ஜனத்தொகை இல்லாததால் சுற்றுப் புறச் சூழ்நிலை எந்தவித மாசும் இன்றி மிக வும் சுத்தமாக உள்ளது. விஞ்ஞானம், நிர்வா கம், தொழில்நுட்பம், கணிப்பொறி சார்ந்த படிப்பு என்று எல்லா வகையிலும் தரத்தில் சிறந்து விளங்குகின்றது, ஆஸ்திரேலியா.

மேற்படிப்பிற்கான செலவு கிட்டத்தட்ட இங்கிலாந்தில் ஆகும் செலவிற்கு சமமாக இருக்கிறது.

விசா அலுவலகம் டெல்லியில் உள்ளது. விசா கட்டணம் உண்டு. விசாவிற்கான டாக்குமெண்ட் மற்ற நாடுகளைப் போலத் தான்.

நியூசிலாந்து :

இது தென் பசிபிக் கடலில் தன்னந்தனி யாக இருக்கும் ஒரு நாடு. வடக்கு, தெற்கு என்ற இரு தீவுகளாக உள்ளது. மிகவும் அமைதியான இயற்கை எழில் நிறைந்த நாடு. இங்கும் நல்ல பல பல்கலைக் கழகங்கள் உள்ளன. தொழில்நுட்பம், நிர்வாகம், விஞ் ஞானம், பி.எஸ். எம்.எஸ்., பி.எச்டி., போன்ற நிலைகளில் படிக்கலாம். அங்கீகரிக்கப்பட்ட கல்வி ஆலோசகர்கள் மூலம் மட்டுமே விண் ணப்பிக்க வேண்டும். இளநிலை மூன்று வருடங்கள். முதுநிலை 1 வருடம். ஆராய்ச்சி நிலை 4ல் இருந்து ஐந்து வருடம் வரை படிக்க வேண்டும். IELTS தேர்வு அவசியம் தேவை. GRE, GMAT போன்ற தேர்வுகள் தேவையில்லை. விசா அலுவலகம் டெல்லி யில் உள்ளது. விசா கட்டணம் உண்டு. விசா விற்கான டாக்குமெண்ட்கள் கிட்டத்தட்ட



இரு பிரெட் துண்டுகளுக்கு இடையே மசாலா சேர்த்து வேக வைத்த நூடுல்ஸ் பரப்பி சமோசா போல் டோஸ்ட் செய்தால், வித்தியாசமான, ஆனால் சுவையான டோஸ்ட் ரெடி.

- விஜயலக்ஷ்மி

பிற நாடுகள் மாதிரிதான்.

அயர்லாந்து/ஸ்காட்லாந்து :

இந்த நாடுகளிலும் நல்ல பல பல்கலைக் கழகங்கள் உள்ளன. மிகவும் எழில் மிகுந்த நாடுகள். IELTS தேர்வு எழுத வேண்டும். விஞ்ஞானம், நிர்வாகம், தொழில்நுட்பம், போன்ற சகலவித பாடங்களையும் இளநிலை, முதுநிலை, ஆராய்ச்சி நிலைகளில் படிக்கலாம். கல்லூரி வளாகத்தில் வேலை வாய்ப்பு உண்டு. தற்போது ஸ்காட்லாந்தில் உள்ள பல்கலைக் கழகங்களில் உதவித் தொகை கொடுக்க முன்வந்துள்ளனர். படிக்கும் போதும் வேலை வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். விசா முறைகள் மற்ற நாடுகளைப் போலத்தான். டியூஷன் ஃபீஸ் மிக அதிகமில்லை. தங்கும் செலவு தாங்கக் கூடியதுதான். நல்ல தரமான கல்வியை அமைதியான சூழலில் படிக்க இவை ஏற்ற நாடுகள். ஸ்காட்லாந்தில் ஜனத்தொகை மிகவும் குறைந்து வருவதால் மற்ற நாடுகளில் இருந்து குடியேற்றத்தை வரவேற்கிறார்கள்.

பிரான்ஸ்/ஜெர்மனி :

இந்த இரண்டு ஐரோப்பிய நாடுகளில் உள்ள பல்கலைக் கழகங்களும் இப்போதெல்லாம் ஆங்கிலத்தில் தொழில்நுட்பம், நிர்வாகம், விஞ்ஞானம் போன்ற சகல பாடங்களையும் போதிக்கின்றன. ஜெர்மனியில் அரசாங்கம் முழு டியூஷன் ஃபீஸ் ஏற்றுக் கொள்கிறது. ஃபிரான்ஸில் மிகவும் குறைந்த டியூஷன் ஃபீஸ் வசூலிக்கிறார்கள். நாம் தங்கும் செலவு, புத்தகம், போக்குவரத்து, இன்சூரன்ஸ் போன்றவற்றுக்கு மட்டும் பணம் எடுத்துப் போனால் போதும். இந்த இரண்டு நாடுகளுக்கும் செல்பவர்கள் அந்தந்த நாட்டு மொழிகளாகிய ஃபிரான்ஸ்/ஜெர்மன் மொழிகளை ஓரளவு கற்றுத் தெரிந்திருத்தல் நல்லது. இங்குள்ள பல்கலைக் கழகங்களில் இந்த மொழிகளை இலவசமாக கற்பிக்கிறார்கள். இந்த நாடுகளில் யாருக்கும் ஆங்கிலம் தெரியாது. இந்த நாடுகளில் வேலை வாய்ப்பு அவ்வளவு அதிகமிராது.



சைப்ரஸ் :

இது ஒரு மத்திய தரைக்கடல் நாடு. பூலோக சொர்க்கம் என்று இதைச் சொல்வார்கள். மிகவும் எழில் படைத்த நாடு. இங்கு படிக்க பல இளைஞர்கள் விழைகின்றனர். நல்ல தரமான கல்வி ஆங்கிலத்தில் போதிக்கப்படு கின்றது. IELTS தேர்வு எழுத வேண்டும். விசா முறைகள் மற்ற நாடுகளைப் போலத்தான். இங்கும் பலவித பாடங்கள் எல்லா நிலைகளிலும் போதிக்கப்படுகின்றன. (டியூஷன் ஃபீஸ்) மேலும் தங்கும் செலவு அதிகமில்லை.

சிங்கப்பூர்/மலேசியா :

சென்னையில் இருந்து மூன்று மணி நேர விமானப் பயணத்தில் இவற்றை அடைந்து விடலாம். சுற்றுலாத் துறையில் அதிக வருமானம் கிடைத்தபடியால் இவ்வளவு காலமும் அந்தத் துறையில் கவனம் செலுத்தி வந்த இந்த இரண்டு நாடுகளும் தற்போது கல்வித் துறையில் தங்கள் கவனத்தை செலுத்தி வருகின்றனர். இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து போன்ற நாடுகளில் உள்ள பல்கலைக் கழகங்களோடு உடன்படிக்கை ஏற்படுத்திக் கொண்டு மிகவும் பெரிய அளவில் செயல்பட்டு வருகின்றன. இங்கு சர்ட்டிபிகேட், டிப்ளமோ, அட்வான்ஸ் டிப்ளமோ, இளநிலை, முதுநிலை பட்டப் படிப்புகள், விஞ்ஞானம், நிர்வாகம், தொழில் நுட்பம் போன்றவை உள்ளன. செலவும் அதிகமில்லை. அதிக தூரமும் இல்லை. இங்கு படித்தால், இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் இருந்து டிப்ளமோ, டிகிரி சர்டிபிகேட் பெற முடியும். இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலிய நாடுகளில் உள்ள சில பல்கலைக் கழகங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு இப் பணியை செவ்வனே செய்கின்றனர். விசா முறைகளில் பெரிய மாற்றம் ஏதுமில்லை. சில கல்லூரிகளில் IELTS கூடத் தேவையில்லை. ஜி.ஆர்.ஈ.ஜி. மேட்டும் தேவையில்லை. மலேசியாவில் சில கல்லூரிகளில் இலவச தங்கும் வசதி கூட அளிக்கிறார்கள்.

— எஸ். ஆர். ராஜகோபாலன்

கேன்ஸர் நோயாளிகள்

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை



Dr. K. Sri. Sridar

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

எனக்கு வயிற்றில் புற்று நோய் காரணமாக Gasterectomy செய்யப்பட்டு உணவு சாப்பிட முடியாமல் இருந்தது. மருந்து உட்கொண்ட மறு நாள் முதல் மூன்று வேளையும் சாப்பிட முடிகிறது. 1½ வருடத்திற்கு பிறகு தற்போதுதான் சுவை தெரிகிறது. மேலும் Scan பார்த்ததில் Liver Metastases, Peri-Pancreatil lymphnode என்று Nov 2003-ல் தெரிய வந்தது. உங்கள் மருந்து சாப்பிட்ட பிறகு Jan 2004-ல் Scan பண்ணியதில் Regression in the number and size of the liver lession என்றும் Peri-pancreatic lymphnode have also resolved totally - என்றும் வந்துவிட்டது. கருமாரி அம்மன் அருளால் உங்கள் தொடர்பு கிடைத்ததாக எண்ணுகிறேன் - நன்றி.

K. உத்திராபதி, ஒரத்தநாடு

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Our Speciality is : Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy All under one roof.

எனது தாயார் குஞ்சம்மாள் வயது 75-Malignanly Recto Sigmoid Segment என்று அறிந்தோம். நோய் முற்றிவிட்டது என்று டாக்டர்கள் மருத்துவம் செய்ய இயலாது என்று சொல்லி விட்டார்கள் 18.12.03 முதல் மருந்து கொடுக்க ஆரம்பித்தோம். மறுநாள் முதல் எந்த வலியும் இல்லை. மோஷன் நார்மலாக போகிறார். 11.01.04 அன்று அவருடைய எடை ஒரு கிலோ கூடி உள்ளது.

K. ராதாலக்ஷ்மி – மேற்கு மாம்பலம், சென்னை – 33.

Also Specialise in

ASTHMA - Treatment available
27,375 patients are happy with our treatment

We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migrane, Low Backpain, Arthrities, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbal Spondylosis, Weak Memory, Snoring, De-Adiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

Gurubalaa Clinic
Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma
Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus,
Next to Krishnaveni Theatre) T.Nagar,
Chennai - 600 017. **CLINIC : Ph : 044 - 24339596**
Res : 55872782, Cell : 098401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

தூர வாழுபவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



மாயமில்லே... மந்திரம் இல்லே...

வீட்டில் + ஒட்டியது அந்தக் காலம். வீடே இ-வீடு ஆனது இந்தக் காலம்

இப்போதெல்லாம் தபாலில் கடிதத்தை அனுப்புவதற்குப் பதிலாக, இ-மெயிலில் நொடிப் பொழுதில் கடிதத்தை அனுப்பி, பதிலையும் உடனுக்குடன் பெற்று விடுகிறோம். ஆனால் தற்போது, வீடே 'இ-வீடு' ஆகி வருகிறது!

மாயமில்லை மந்திரமில்லை... நீங்கள் ஒரு வீட்டில் நுழைய வேண்டும் என்றால் மணி ஸ்விட்ச்சை அழுத்த வேண்டாம். அங்குள்ள சின்ன ஸ்கேனரில் உங்கள் கட்டை விரலை வைத்து அழுத்தினால் போதும், உங்கள் கைவிரலின் ரேகை முன்பே பதிவாகி இருந்தால்தான் வாயில் கதவு திறக்கும்! இல்லையோ உள்ளே 'நோ' அனுமதி.

"இ-வீடு" தயார்!



அது மட்டுமல்ல, இந்த இ-வீட்டில் நுழைந்ததும், தானாகவே விளக்குகள் எரியும், அது போன்று வெளியே சென்றதும் முப்பது நொடிகளில் விளக்குகள் முதல், அத்தனை மின்சார சமாச்சாரங்களும் தானாக அணைந்து விடும்.

இந்த இ-வீட்டில் உள்ள "வாய்ஸ் லைட் ஆக்டிவேட்டர்" மூலமாக 'விளக்குகள் எரியட்டும்'' என்று சொன்னால், தானாக விளக்குகள் எரியும். அது மட்டுமல்ல, 'கிச்சன் விளக்கு மட்டும் எரியட்டும்' என்றால், கிச்சன் விளக்கு மட்டும் எரியும்!

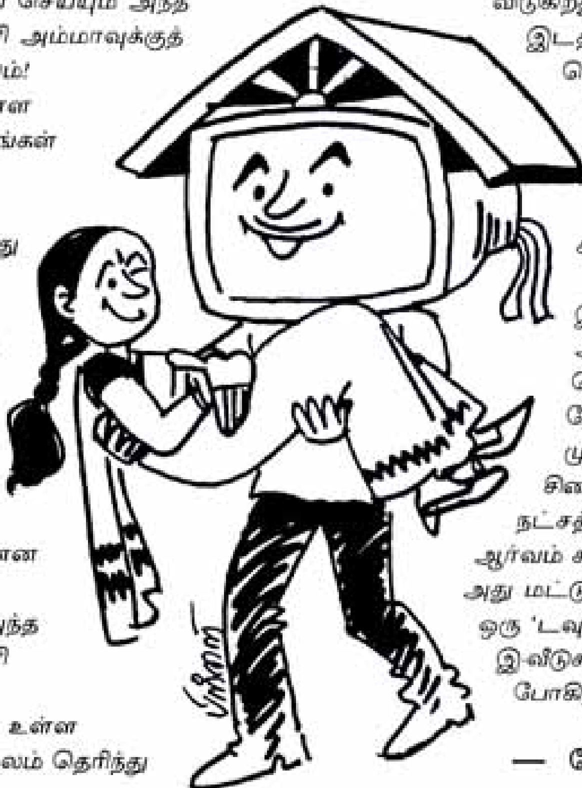
இதனைத்தான் 'டெக்னாலஜி ஒண்டர்ஸ் என்கிறார்கள். அது மட்டுமல்ல. வேறு அறையில் இருந்து கொண்டு 'பாம்டாப்'



(Palm top) மூலமாக, கிச்சனில் 'டீ' தயாராகி விட்டதா என்று பார்த்து விடலாம்.

மேலும், சில இ-வீடுகளில் ஒருவர் நுழைவாயிலில் அழைப்பு மணியை அழுத்தியதும், மேலே உள்ள குட்டி கேமரா, மணியை அழுத்தியவரை படம் பிடித்து, கம்ப்யூட்டர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்து, இ-மெயில் மூலம் ஷாப்பிங் செய்யும் அந்த வீட்டு முதலாளி அம்மாவுக்குத் தெரிவித்து விடும்!

வீட்டில் உள்ள கேமராக்கள், உங்கள் செல்லப் பிராணிகள் என்ன செய்கிறது என்பதையும், குழந்தைகள் எந்த அறையில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதையும், வீட்டு ஊழியர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதையும் அந்த வீட்டு முதலாளி அம்மா, தன் அலுவலகத்தில் உள்ள கம்ப்யூட்டர் மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது!



அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் பெண்கள் செல்போன் மூலமாக தங்கள் குழந்தைகள் வீட்டில் பார்க்கும் டி.வி. சேனலை அனுமதிக்க முடியாமல் செய்து விடலாம். வீட்டில் உள்ள ப்ரிட்ஜுக்குக் கட்டளையிடலாம். மைக்ரோ ஓவனுக்கும் கட்டளை இடலாம். செல் மூலம் வாசல் கதவுகளுக்கும் வெளியே இருந்தபடியே கட்டளைப் பிறப்பிக்கலாம்.

கடவுளைக் கேட்டால் என்னென்ன கிடைக்குமோ, அதுவே 99 சதவீதம் நீங்கள் கேட்டதும் - இ-வீடு மூலம் கிடைத்து விடும் என்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

தற்போது இந்த இ-மெயில் வீடுகளில் கவலைப்படுபவர்கள் மனநிலை மருத்துவர்கள்தான். காரணம் - "இந்த இ-வீடுகளில் மனிதர்கள் செய்யும் வேலைகள் மிகவும் எளிதாகி விடுகிறது. உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்தபடியே செய்வதால், குடும்பத்தில் உள்ள நெருக்கம் குறைந்து விடும்" என்று கவலைப்படுகிறார்கள்.

இதுபோன்ற இந்த இ-வீடுகளை அமைத்துக் கொள்வதில் மல்டி நேஷனல் முதலாளிகளும், சினிமா நட்சத்திரங்களும் மிகவும் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். அது மட்டுமல்ல, மும்பையில் ஒரு 'டவுன் ஷிப்' முழுவதும் இ-வீடுகளாக கட்டப் போகிறார்களாம்.

— போரூர் ஆர். சீதா

புக் ஷெல்ஃப்

வெற்றி தரும் அற்புத ஒலிகள்

ஒலியைப் பற்றியும், அதில் அடங்கியுள்ள தெய்வீகத் தன்மைகளைப் பற்றியும் அறிவியல் ரீதியாகவும், ஆன்மிக விளக்கங்களுடனும் விரிவாக விளக்கிச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஹரிதாஸ் ஸ்ரீகாந்த்.

பக். 160, விலை ரூ. 75.00

(ஜெயசுதா பதிப்பகம், F-6, லாயிட்ஸ் காலனி, சென்னை - 600 014)

வழி இருக்க வருந்துவது ஏன்?

ஜாதகத்தில் ஏற்படும் தோஷங்கள், இன்னல்களுக்கு இந்நூலில் தனது ஆழ்ந்த ஜோதிட அனுபவ அறிவு மூலம் தீர்வுகளை எடுத்துக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் ஏ.எம். ராஜகோபாலன். பல பரிகாரத் திருத்தலங்களின் தகவல்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன.

பக். 160, விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/3, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

நொடிப் பொழுதில் சிரிப்பூட்டும் கடி ஜோக்குகள்

? : "நரிக்குத் தெரிந்த கம்ப்யூட்டர் மொழி எது?"

! : "ஃபாக்ஸ் ஃப்ரோ"!

இப்படிச் சுவையான நவீன 'கடி' ஜோக்குகள் நிறைய இருக்கின்றன இத் தொகுப்பில். ஆசிரியர் பிரம்மபுத்திரன்.

பக். 80, விலை ரூ. 20.00

(ஸ்ரீ சக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

தாய்மைக்குப் பிறகு - அழகும் ஆரோக்யமும்

குழந்தை பிறந்த பின் தாய்மார்கள் தங்கள் உடலை எப்படி பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு பல உபயோகமான ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் சி.எஸ். தேவநாதன்.

பக். 136, விலை ரூ. 30.00

(மணிமேகலை பிரசுரம், 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கண்ணனின் முகங்களுள் ஏழு

எம்பெருமான் கண்ணனாகக் காட்சி தந்து ஆழ்வார் ஆசார்யர்களுக்கு அருளிச் செய்த ஏழு திவ்ய தேசங்களையும் தனியாகத் தொகுத்து, அழகிய புகைப்படங்களுடன் வெளியிட்டுள்ளனர். ஆசிரியர் உ.வே. வேளுக்குடி க்ருஷ்ணன்ஸ்வாமி.

பக். 74, விலை ரூ. 35.00

(கிஞ்சித்காரம் ட்ரஸ்ட், 40/4, இரண்டாவது தெரு, செக்ரடேரியட் காலனி, கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010)

கல்வியே வழி

வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்து பிரச்னைகளுக்கும் 'கல்வி' ஒன்றினால்தான் தீர்வு காண முடியும் என்பதை அழகாகவும், தெளிவாகவும் எடுத்துரைக்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். அவரது இந்த உயர்ந்த கருத்துக்களை தமிழில் மொழிபெயர்த்திருப்பவர் சுவாமி பஜனானந்தர்.

பக். 234, விலை ரூ. 25.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

பேரழகு

உலகமென்பதே அழகுதான்! கண்ணைப் பறிக்கும் மின்னலாகட்டும், ஆளை விழுங்கும் கடலாகட்டும், காதைப் பிளக்கும் இடியாகட்டும் இப்படி இயற்கையின் அத்தனை அசைவுகளிலும் அழகு அழகு அழகு ஒன்றுதான் காணப்படுவதாக தன் கவிதைகள் மூலம் பறைசாற்றுகிறார் கல்யாணி வெங்கட் ராமன்.

பக். 80, விலை ரூ. 30.00

(21-எ, ந்யூடெக் அய்யப்பா என்க்ளேவ், சர் மாதவன் ரோடு, மஹாலிங்கபுரம், சென்னை - 600 034)

சுந்தரகாண்டம்

தினசரி சுந்தரகாண்டம் பாராயணம் செய்ய ஏதுவாக முக்கிய ஸ்லோகங்களும் அதற்கான விளக்க உரையுடனும் கையடக்கப் பதிப்பாக வெளிவந்துள்ளது. ஆசிரியர் ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக். 224, விலை ரூ. 25.00

(அன்னை புத்தகாலயம், 3, சிவஞானம் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கள்ளன் பவித்ரன்

'இது உண்மையாக நடந்த ஒரு கதை' என்று ஆரம்பித்து பவித்ரன் எனும் திருடனை நம்மோடு உலவ விடுகிறார் கேரளத்துக்

கதையாசிரியர் பி. பத்மராஜன். புதுமையான பின்னணியில் வித்தியாசமான கதை அம்சத்துடன் இருக்கும் இந்தக் கதையை எளிய தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார் சுரா.

பக். 104, விலை ரூ. 25.00

(ராஜமாணிக்கம்மாள் வெளியீடு, 3, அப்பா கார்டன், டெய்லர்ஸ் ,ரோடு, கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை - 600 010)

உலகத்தை உருவாக்கிய 1000 கண்டுபிடிப்புகள்

நாம் சொகுசாகப் பயணிக்கும் விமானம் முதல் நமக்கு சேவை செய்யும் கம்ப்யூட்டர் வரை அனைத்து அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளையும் பட்டியலிடுபவர் கமலா கந்தசாமி.

பக். 160, விலை ரூ. 45.00

(புதிய புத்தக உலகம், 52-சி, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, பனகல் பார்க் அருகில், தி நகர், சென்னை - 600 017)

இரத்த ஆறு

இராணுவ வீரர்களின் போர்க்களமற்ற இன்னொரு முகத்தை, துப்பாக்கிகளற்ற பூக்கள் ஏந்திய கரங்களை, அவர்களது குடும்ப வாழ்க்கையின் மலரும் நினைவுகளை நெஞ்சை உருக்கும் சிறுகதைகளாகப் படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் எஸ். ஷங்கர நாராயணன்.

பக். 160, விலை ரூ. 60.00

(இருவாட்சி, 41, கல்யாண சுந்தரம் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011)

VAASTU TIMES

- கழிப்பறைக்கு நேராக படிக்கும் டேபிள் இருக்கக் கூடாது.
- மொத்த அறை பரப்பளவில் 20%தான் பொருட்கள் இருக்க வேண்டும்!

இப்படி பல வாஸ்து டிப்ஸ்களை பாயிண்ட் பாயிண்டாக ஆங்கிலத்தில் புட்டு வைக்கிறார் ஆசிரியர் கே. ரங்கநாதன்.

பக். 26, விலை ரூ. 40.00

(சி-1, திரிவேணி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், பி-3, வசுந்த்ரா என்க்லேவ், தில்லி - 110 096)

பகவான் ரமணர் காட்டும் பாதை

பகவான் ஸ்ரீ ரமணர் இவ்வுலகிற்கு தந்தருளிய எளிய ஆன்மீக மார்க்கத்தை அனைவரும் பின்பற்றி பயனடைய வேண்டும் என்கிற உயரிய நோக்கோடு புரியும்படியாகவும், எளிதாகவும் இந்நூலில் ரமணரின் ஆன்மீக வழிகாட்டுதலை போதிக்கிறார் ஆர். இராஜ கோபாலன்.

பக். 128, விலை ரூ. 50.00

(கதவு எண் - 17 ஸ்ரீராம் நகர், சேலையூர் - 600 073)

ஜாதக துவாதச பாவ பலன்கள்

ஜாதகத்தில் ஒன்பது முதல் பன்னிரண்டு பாவ பலன்கள் முடிய தமிழுரையுடன் விளக்கங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள். தொகுப்பாசிரியர் கே. என். சரஸ்வதி.

பக். 240, விலை ரூ. 60.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வுக்கான தகவல் களஞ்சியம்

இத் தேர்வுக்கான அடிப்படைத் தகவல்கள், எப்படி தயார் செய்ய வேண்டும், எங்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும் போன்ற விவரங்கள் ஐஏஎஸ் படிக்க விரும்புபவர்களுக்கு உதவும் விதத்தில் அமைந்துள்ளன. ஆசிரியர் நெல்லை கவிநேசன்.

பக். 176, விலை ரூ. 70.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், சென்னை - 600 017)

அன்னையரின் கைவண்ணம்

ஒவ்வொரு சீசனிலும் கிடைக்கும் பலவித காய்கறிகள், பழங்களைக் கொண்டு தங்களது எஸ்.ஓ.எஸ். அனாதைக் குழந்தைகளுக்கு விதவிதமாகப் பதார்த்தங்களைத் தயாரித்து கொடுத்ததை இக் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் அன்னையர்கள் சேர்ந்து ஒரு தொகுப்பாக்கியுள்ளனர்.

பக். 85.

(Mothers of SOS Children's Villages of India, Chatnath Homes, Chennai)

அன்பு அருள் ஆனந்தம்

அன்னை, மதர் தெரசா, ரமணர் ஆகியோரின் வாழ்க்கை வரலாற்றை எளிய நடையில் பல புதிய தகவல்களுடனும், அரிய புகைப்படங்களுடனும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு விருந்தாகப் படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் சர்ச்சில் பாண்டியன்.

பக். 120, விலை ரூ. 40.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட்

திருமண பாக்கியம் தரும் சந்தோஷி மாதா நாமாவளி, துர்க்கையம்மன் அஷ்டகம் மேலும் திருமணம் கைகூட வைக்கும் பல சுலோகங்கள், மந்திரங்கள் அடங்கிய இவற்றைப் பாடியிருப்பவர்கள் உஷாராஜ் மற்றும் ஸாய்சிவா. இசை ஸுரேஷ் ராஜ்.

விலை ரூ. 40.00

(கிரியா, 114, ராயப்பேட்டை மெயின் ரோடு, சென்னை - 600 014)

நியூஸ்

• தொங்கு பாராளுமன்றம்!



✖ தற்போது 14-வது லோக்சபாவிற்கு உறுப்பினர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் தேர்தல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. இதில் ஏப்ரல் 20, 22, 26, மே 5 மற்றும் 10 தேதிகளில் என ஐந்து கட்டமாக இத் தேர்தல் நடைபெறுகிறது. அத்துடன் நான்கு மாநில சட்ட சபைக்கும் உறுப்பினர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வுள்ளனர்.

✖ நேரு குடும்பத்தின் நான்காவது வாரிசாக ராகுல் காந்தி இத் தேர்தலில் போட்டியிடுகிறார்.

• நம். 1. முட்டாள்

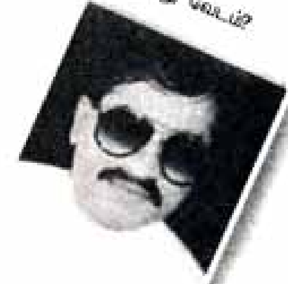


✖ 'அந்நியர் இந்நாட்டை ஆள்வதா?' என்று பி.ஜே.பி தனது பிரசார ஆயுதமா சோனியா காந்தியின் இத்தாலி பிறப்பை கையில் எடுத்து தேர்தல் பிரசாரம் நடத்தி வருகிறது.

✖ பிரதமர் வாஜ்பாய் போட்டியிடும் லக்னோ தொகுதியில் பிரதமரின் தேர்தல் ஏஜெண்ட் லால்ஜி டாண்டனின் பிறந்த நாள் விழாவின் ஒரு பகுதியாக பெண்களுக்கு இலவச சேலைகள் வழங்கப்பட்டன. இதில் 22 பெண்கள் நெரிசலில் சிக்கி உயிரிழந்தனர். இதுகுறித்து தேர்தல் கமிஷன் பி.ஜே.பி. கட்சிக்கு நோட்டீஸ் அனுப்பியுள்ளது.

✖ பிரதமரின் 40 வருட கால உயிர் நண்பர் ராம்ஜெத் மலானி பிரதமரை எதிர்த்து லக்னோவில் போட்டியிடுகிறார். வாஜ்பாய் அவருக்கு நட்பை முன்னிறுத்தி தேர்தலிலிருந்து விலகுமாறு வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்.

• மாறு வேடம்?



✖ ஹேமமாலினி, ரோஜா, விஜயசாந்தி, கோவிந்தா என்று கோலிவுட், பாலிவுட் நடிகர் நடிகைகள் தேர்தலை முன்னிட்டு பி.ஜே.பி., காங்கிரஸ் இரண்டு கட்சிகளிலும் இணைந்த வண்ணம் உள்ளனர்.

✖ பெங்களூரில் நடிகை சௌந்தர்யா பி.ஜே.பிக்கு ஆதரவாக பிரசாரம் செய்ய ஆந்திராவுக்கு தனி விமானம் ஒன்றில் பயணம் செய்த போது விமானம் தீப்பிடித்து வெடித்ததில் பரிதாபமாகக் கருகி இறந்து போனார்.

✖ தமிழகத்தில் பாட்டாளி மக்கள் கட்சி போட்டியிடும் ஆறு தொகுதிகளிலும் அக் கட்சிக்கு எதிராக ஓட்டளிக்குமாறு ரஜினி தனது ரசிகர்களுக்குக் கோரிக்கை விடுத்துள்ளார். தனது ரசிகர்களுக்கு எதிரான ராமதாஸின் நடவடிக்கைகளை 'ராட்சத செயல்' என்று வர்ணித்துள்ளார்.

மேலும் தண்ணீர் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண தேசிய நதிநீர் இணைப்புத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதாக தனது தேர்தல் அறிக்கையில் வெளியிட்டிருக்கும் 'பி.ஜே.பி'க்கே தனது 'ஓட்டு' என்றும் தெரிவித்துள்ளார். 'ரஜினி வாய்ஸ்' எடுபடுமா என்று மே 10க்குப் பிறகு தெரிந்து விடும்?

• தொடர் வெற்றி!



✖ பல தீவிரவாத செயல்களுக்காக இந்தியாவால் தேடப்பட்டு வருபவனும், அமெரிக்காவால் சர்வதேச தீவிர வாதியாகவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ள தாவூத் இப்ராஹிம் தண்டனைகளிலிருந்து தப்பிக்க இஸ்லாமாபாத்தில் ப்ளாஸ்டிக் அறுவை

சாலட்


• முடிசூடா மன்னி!

சிகிச்சை செய்து தன் முக அமைப்பை மாற்றிக் கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பதாக உளவுச் செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.

⌘ நடந்து முடிந்த இலங்கைத் தேர்தலில் எந்தக் கட்சிக்கும் பெரும்பான்மை இடம் கிடைக்கவில்லை. சந்திரிகா குமார துங்காவின் ஜேவிபி கட்சி 105 இடங்களில் வெற்றி பெற்று முதலிடத்தில் உள்ளது. இந்த தொங்கு பாராளுமன்ற நிலையால் அரசுக்கும், புலிகளுக்கும் இடையேயான சமாதான பேச்சுவார்த்தைகளில் நடங்கல் ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. - விஜயலட்சுமி.

⌘ பாகிஸ்தானின் முல்தான் நகரில் நடைபெற்ற டெஸ்ட் பந்தயத்தில் இந்தியா வரலாற்று சிறப்புமிக்க வெற்றி பெற்றது மகிழ்ச்சி அளித்தாலும், டெண்டுல்கர் ஆட்டமிழக்காது 194 ரன்கள் எடுத்திருந்த நிலையில் ஆட்டத்தை டிக்ளேர் செய்தது பலருக்கு ஆதங்கத்தையும், கோபத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. சச்சினின் இரட்டை சதத்தை விட இந்தியாவின் வெற்றி தான் முக்கியம் என்பது மற்றொரு சாராரின் கருத்து. • பூர்ணிமா


• சேவக்

⌘ கங்குலி தலைமையிலான இந்திய கிரிக்கெட் அணி பாகிஸ்தான் மண்ணில் முதன் முறையாக டெஸ்ட் தொடரை வென்று வரலாற்று சாதனை படைத்துள்ளது. இதில் இரட்டை சதம் எடுத்து பாகிஸ்தானுக்கு எதிராக இரட்டைச் சதம் அடிக்கும் மூன்றாவது இந்தியர் என்ற பெருமையை டிராவிட் பெற்றுள்ளார்.

⌘ சேவக்கும் இந்த டெஸ்ட் தொடரில் 300 ரன்களைக் குவித்த முதல் இந்தியர் என்ற பெருமையைப் பெற்றுள்ளார்.

⌘ வெஸ்ட் இண்டீஸ் அணி கேப்டன் பிரெயின் லாரா இங்கிலாந்துக்கு எதிரான டெஸ்ட் போட்டியில் 400 ரன்களை குவித்து டெஸ்ட் போட்டியில் ஒரே இன்னிங்சில் அதிக ரன் எடுத்த வீரர் என்ற உலகச் சாதனையைப் படைத்துள்ளார்.


• பறிக்கப்பட்ட வைப்பு!

⌘ சமீபத்தில் நடந்த ஃபெமினா மிஸ் இந்தியா போட்டியில் 'மிஸ் இந்தியா - வோர்ல்டு 2004' பட்டத்தைப் பெற்றார் லட்சுமி பண்டிட். சில நாட்களிலேயே லட்சுமி பண்டிட்டிடமிருந்து பட்டம் பறிக்கப்பட்டது. காரணம் அவர் திருமணமானவர் என்பதை மறைத்து போட்டியில் பங்கேற்றார் என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் லட்சுமியோ வீடு வாடகைக்குப் பெற, ('சித்தார்த் மிஸ்ரா' என்பவரின் மனைவி என்று) பொய் சொன்னதாகக் கூறியுள்ளார்.



⌘ பாப் உலகின் முடிசூடா மன்னி (ராணி!) பிரிட்னி பியர்ஸ் தனது பட்டத்தை மீண்டும் தக்கவைத்துக் கொண்டுள்ளார். அதோடு உலகின் கவர்ச்சிகரமான பெண் என்ற பட்டத்தையும் வென்றுள்ளார். இந்தப் பட்டத்தை தேர்ந்தெடுத்தது FHM என்ற பிரபல ஆண்களுக்கான பத்திரிகை.

- ஆர். சுந்தரவல்லி


• மரக்கன்று பரிசு!

சூரிய குடும்பத்தில் மேலும் ஒரு புதிய கிரகம்!

சூரிய குடும்பத்தில் மேலும் ஒரு புதிய கிரகத்தை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பூமியிலிருந்து 8 பில்லியன் மைல் (ஒரு பில்லியன் என்பது 100 கோடி) தொலைவில் இந்தப் புதிய கிரகம் அமைந்துள்ளது. இதற்கு விஞ்ஞானிகள் 'செட்னா' என்று பெயரிட்டுள்ளனர். சிகப்பு நிறத்தில் இந்தப் புதிய கிரகம் காணப்படுவதாகவும், 'செட்னா' கிரகத்திலிருந்து பார்த்தால், சூரியன் மிகச் சிறியதாக, நிலவைப் போன்று தோற்றமளிக்கும் என்றும் நாசா விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.



சியாச்சினில் அப்துல்கலாம்!

உலகின் மிக உயரமான இராணுவ தளமான சியாச்சின் பனிமலை பிரதேச இராணுவ முகாமிற்கு ஜனாதிபதி ஏ.பி.ஜே. அப்துல்கலாம் அண்மையில் விஜயம் செய்தார். சுமார் 18 ஆயிரம் அடி உயரத்தில், உடலை உறைய வைக்கும் குளிரில், அங்கு பாதுகாப்புப் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் இந்திய இராணுவ வீரர்கள் மத்தியில் அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் பேசினார். நாட்டின் பாதுகாப்புப் பணி மட்டுமல்லாது, பனிமலை பிரதேசத்தை சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டில் இருந்து பாதுகாப்பதன் அவசியம் பற்றியும் இராணுவத்தினர் மத்தியில் ஜனாதிபதி உரையாற்றினார். சியாச்சினிற்கு சென்ற முதல் ஜனாதிபதி கலாம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.


• மிஸஸ் வொர்ல்ட்?

மீண்டும் ரஷ்ய அதிபரானார் புடின்!

இரஷ்யாவில், அண்மையில் நடைபெற்ற அதிபர் தேர்தலில், ஏற்கெனவே அதிபர் பதவியில் இருந்து வந்த விளாதிமிர் புடின், இரண்டாவது முறையாக அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிட்டு, ஏறத்தாழ 70 சதவீத வாக்குகள் பெற்று வெற்றி பெற்றுள்ளார்.

எகிப்து, ஹாங்காங் வழியாக இந்தியாவிற்கு ஆழ்கடலில் கேபிள்!

எகிப்து, ஹாங்காங் வழியாக இந்தியாவிற்கு ஆழ் கடலில் கேபிள் அமைக்கப்பட இருக்கிறது. ரிலையன்ஸ் நிறுவனத்திற்கு சொந்தமான பிளாக் டெலிகாம் நிறுவனம் 300 மில்லியன் டாலர் செலவில் ஓமன், பக்ரைன், குவைத், ஈரான், ஈராக், கத்தார், ஹாங்காங் போன்ற முக்கிய நகரங்களை இணைக்கும் வகையில் 80 ஆயிரம் கிலோ மீட்டர் தூரத்திற்கு ஆழ்கடலில் ஃபைபர் கேபிள் அமைக்க இருக்கிறது. இதற்கான பேச்சு வார்த்தை நடைபெற்று வருகிறது. இந்தியாவில் இந்த கேபிள் இணைப்பு சென்னை மற்றும் மும்பை நகரங்களை இணைக்கும். ஏராளமான நாடுகள் இந்த கேபிள் தங்கள் நாட்டு வழியாக செல்ல வேண்டும் என்று விருப்பம் தெரிவித்துள்ளனர்.



தாகூரின் நோபல் பரிசு திருடு போனது!

கவிஞர் இரவீந்திரநாத் தாகூரின் நோபல் பரிசு, அவரது கவிதை தொகுப்புகள் போன்றவை, மேற்கு வங்க மாநிலம் சாந்தி நிகேதன்





மியூஸியத்தில் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தன. இரவீந்திர நாத் தாகூர் வாழ்ந்த வீடும் மியூஸியமாக மாற்றப்பட்டு பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தது. இந் நிலையில், மர்ம ஆசாமிகள் சிலர் மியூஸியத்தின் ஜன்னல் கதவுகளை உடைத்து உள்ளே இருந்த நோபல் பரிசு பதக்கம், தாகூர் மனைவியின் புடவைகள், நகைகள், அவரது தந்தை மகரிஷியின் தங்க மோதிரம், தாகூரின் தங்க கைக்கடிகாரம் உட்பட பல பொருட்களை கொள்ளையடித்துச் சென்றனர். இச் சம்பவம் குறித்து மாநில அரசு சி.ஐ.டி. விசாரணைக்கு உத்தரவிட்டிருப்பதோடு, சி.பி.ஐ. விசாரணைக்கும் பரிந்துரை செய்துள்ளது.

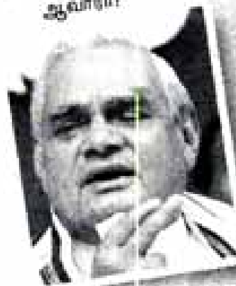
- ஜெயசுதா ஷங்கர்


அதிவேக விமானம்

⌘ பாலஸ்தீனியத்தில் உள்ள காஸா நகரில் வாழ்ந்து வந்த மிகப் பெரிய ஹமாஸ் மதத் தலைவர் ஷேக்யாஸினை இஸ்ரேல் கொன்று விட்டது. இதனால் பாலஸ்தீனிய இஸ்லாம் மக்கள் கொதிப்படைந்து போராட்டம் நடத்தி வருகிறார்கள். மேற்கு ஆசிய இஸ்லாம் நாடுகள் அனைத்தும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியதுடன் கடுமையான கண்டனக் குரல் கொடுத்திருக்கின்றன. ஆனால் இஸ்ரேலின் அழிவிற்குக் காரணமானவர் என்பதால் ஷேக்யாஸ் இறந்தது சரிதான் என்கிறது இஸ்ரேல்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்.

• மீண்டும் பிரதமர் ஆவாரா?



மரக்கன்று வரவேற்பு

தேசிய அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கவுன்சில் அமைப்பு மக்கள் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் அறிவியலைப் பரப்புவோருக்கு ஆண்டுதோறும் விருதுகளை வழங்கிக் கௌரவித்து வருகிறது.

இந்த ஆண்டு டில்லியில் விருது பெற்றவர்களுக்கான பரிசளிப்பு விழாவில், விருதிற்குத் தேர்வு பெற்ற அனைவருக்கும் மரக்கன்றுடன் கூடிய மண்சட்டி கொடுத்து வரவேற்கப்பட்டனர். அனைத்து விழாக்களிலும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய பசுமை நேய முயற்சி இது.


• மீண்டும் அதிபரானார்!

வேகத்தில் விமானத்தின் உலக சாதனை

ஒலியை விட ஏழு மடங்கு வேகத்தில் (மணிக்கு 8000 கி.மீ.) பசிபிக் பகுதி மீது பறக்க விடப்பட்ட ஜெட் விமானம், விண்வெளிப் பயணத்தில் மைல் கல்லாக அமைந்தது என்று அமெரிக்காவின் நாசா விஞ்ஞானிகள் பெருமிதப்படுகின்றனர். ஆளில்லாமல் இயங்கும் இந்த விமானம் மூன்றரை மீட்டர் நீளம் கொண்டது.

தேவூ நிறுவனத்தை டாடா வாங்கியது

தென்கொரியா நாட்டின் தேவூ மோட்டார் வாகன உற்பத்தி நிறுவனத்தை ரூ 500 கோடி கொடுத்து விலைக்கு வாங்கியது இந்தியாவின் டாடா நிறுவனம். 'இந்திய நிறுவனம் ஒன்று அதிக விலை கொடுத்து கொரியாவில் நிறுவனம் வாங்குவதும், கொரிய நாட்டில் தொழில் முயற்சியில் ஈடுபடுவதும் இதுவே முதல் முறை. 'இன்டிகா' என்ற காரை தயாரித்து ஐரோப்பாவிலும், பிரிட்டனிலும் விற்பனை செய்து வரும் டாடா நிறுவனம் பஸ், லாரி தயாரிப்பிலும் சிறந்து விளங்குகிறது.

- சியாமளா ராஜகோபால்

• நேரு குடும்பமே தேர்தலில்!



அரிசி வடாம் அமர்க்களம்!

டெல்லியிலிருந்து மாமியின் நாத்தனார் வருகிறார். புது மாட்டுப் பெண் கற்பகம் அடுக்களையில் மாமிக்கு தேன்குழல் பிழிய உதவிக் கொண்டிருந்தாள். நாத்தனார் என்றால் மாமிக்கு இரட்டை மரியாதை. மாமாவிற்கு அக்காவிடம் அதற்கு மேல் மதிப்பு மரியாதை. அவர் என்ன சொன்னாலும் பள்ளி மாணவர்கள் போல் இருவரும் கீழ்ப்படிவார்கள்.

இடியாப்பத்திற்கு மாவு இடித்தாகி விட்டது. இட்லி, தோசைக்கு அரைத்த மாவு பிரிட்ஜில் இருக்கிறது. பழங்கள், தின்பண்டங்கள் என்று பிரிட்ஜ் நிரம்பி வழிகிறது. மாமா தன் தமக்கைக்குப் பிடிக்கும் என்று நியூ காலனி ஹோம் மேட் கடையில் அரிசி வடாம் வாங்கி வந்து விட்டார். வீடு நாத்தனாரை வரவேற்கத் தயாராகி விட்டது. மகன் கிட்டாவை ஸ்டேஷனுக்கு அனுப்பி தமக்கையைப் பத்திரமாக பெட்டி படுக்கைகளுடன் அழைத்து வந்து விட்டார்.

நாத்தனார் வந்ததும் மாமியுடன் ஒரு வருடத்துக் கதையையும் பேசி முடித்தார். இலை போடும் நேரம் வந்தது. கற்பகமும், மாமியும் பதார்த்தங்களை ஒவ்வொன்றாக பரிமாறிக் கொண்டே வந்தனர். அரிசி வடாம் வைத்ததும் நாத்தனார் முகம் மலர எடுத்துச் சாப்பிட்டார்.

"நல்லாயிருக்கே! வீட்ல போட்டியா?" என்றதும் மாமி,

''இல்லை அக்கா! கடையில் உங்கள் தம்பி வாங்கி வந்தார். கிலோ 64 ரூபாய்'' என்றாள்.

''என்னது! இரண்டு கிலோ பச்சரிசியும் ஜவ்வரிசி மற்ற சாமான்களும் வாங்கினால் எவ்வளவு சீப்பா வடாம் போடலாம். இதெல்லாம் காசு கொடுத்தா வாங்குவா'' என்று அதட்டினாள்.

மாமி உடனே, "அப்படியா! எனக்குத் தெரியாமல் போச்சே! அக்கா, சொல்லிக் கொடுங்க வீட்டிலேயே நிறையப் போட்டு டெல்லிக்கும் எடுத்துப் போங்க" என்று பணிவுடன் கூறினாள். நாத்தனாரும் பெரிய மனது பண்ணி ஒப்புக் கொண்டாள்.

சாப்பாடு முடிந்து தாம்பூலம் போட்டுக் கொண்டதும் வடாம் போடுவதைப் பற்றி அமர்க்களமாகப் பேச ஆரம்பித்து விட்டார் நாத்தனார்.

முதலில் வடாம் போடும் காலம் பற்றியும், முறையைப் பற்றியும் கல்லூரி வகுப்பு எடுப்பதைப் போல் ஆரம்பித்தார்.

"இதோ பாருடி, விசாலி! மழைக்



காலத்தில் வடாம் போடவே கூடாது. சரியாகக் காயாமல் ருசியாக இருக்காது. காத்துக் காலத்தில் சுற்றியுள்ள தூசு மண்ணெல்லாம் பறந்து வந்து வடாம் எல்லாம் வீணாகி விடும். கத்தரி வெயிலில் போட்டால் வடாம் வறுக்கும போது சிவந்து விடும். பதமான வெயில் சமயம் போட்டால் நல்லது."

அடுத்து மடமடவென்று உத்தரவுகள் பிறந்தன. மாமா தமக்கை சொல்படி பச்சரிசி இரண்டு கிலோ, அரை கிலோ ஜவ்வரிசி, பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சம் பழம், சீரகம் எல்லாம் வாங்கி வந்து விட்டார்.

மொட்டை மாடி குப்பையாக இருந்ததால் வேலைக்காரிக்கு கூடுதலாக இருபது ரூபாய் கொடுத்து சுத்தமாகக் கூட்டி கழுவியாகி வடாம் போட தளம் தயாரானது. அடுத்து என்ன செய்வது என்று நாத்தனாரிடம் வந்த மாமியை, "பன்னண்டு லிட்டர் குக்கரை எடு" என்று பணித்தார் அக்கா.

"மன்னி! அவ்ளோ பெரிசு இல்லையே" என்று கையைப் பிசைந்தவனைப் பார்த்து "கவலைப்படாதே ஆவடியில் என் ஓர்ப்படி இருக்கிறாள். தம்பியை விட்டு அவளிடம் உள்ள பன்னண்டு லிட்டர் குக்கரை வாங்கி வரச் சொல்" என்றாள்.

மாமா பவ்யமாகத் துண்டை உதறி மேலே போட்டுக் கொண்டு டிரெயினுக்குப் பணம் எடுக்க பீரோவைத் திறந்தார். "அடே அம்பி. என் ஓர்ப்படி ஒரு மாதிரி. அரைக் கிலோ ஆனந்த பவன் அல்வா வாங்கிக் கொண்டு போ. இல்லேன்னா சொல்லிக் காட்டுவா" என்றாள். தம்பி அனைத்திற்கும் கணிசமாக பணம் எடுத்துக் கொண்டு புறப்பட்டார்.

அடுத்து முறுக்கு உரல் பிரச்னை. பக்கத்து வீட்டுப் பையனை அழைத்து பரணில் முறுக்கு உரல் எடுத்துத் தரச் சொன்னாள். பையன் பரணில் தேடி ஒரு செஞ்சுரி தும்மல் போட்டு ஒரு வழியாக உரலுடன் வெற்றிகரமாக கீழிறங்கினான். அவனை ஆசுவாசப்படுத்தி காப்பி

டி. ஜெயலட்சுமி



கொடுத்து பணமும் கணிசமாகக் கொடுத்து வைத்தாள் மாமி.

மாமா சாமான்கள் கொண்டு வந்து விட்டார். உடன் குக்கரையும் சுமக்க முடியாமல் கொண்டு வந்து சேர்த்தார். வேலைக்காரியிடம் கொடுத்து அரிசி, ஜவ்வரிசி மிஷினில் அரைத்தாகி விட்டது. ஆனாலும் மிஷினில் அரவை கூலி அதிகம்தான் என்று வேலைக்காரிக்குக் கொடுத்த டிப்ஸுடன் முப்பது ரூபாய் செலவானதை நினைத்து மனதிலேயே புலம்பிக் கொண்டாள் மாமி.

காலை சரியாக ஐந்து மணி. நாத்தனார் படுக்கையிலிருந்து கொண்டே பிறப்பித்த ஆணைகள்படி மாமி ஓடியாடி மாவு கரைத்து குக்கரில் வைத்து விட்டாள். சவுண்ட் வந்து பத்து நிமிடம் சிம்மில் வைத்து ஆறவிட்டு குக்கரைத் திறந்ததும் வடாம் வாசனை வீடு முழுவதும் பரவியது.

கற்பகம் கீழே மற்ற வேலைகளைக் கவனித்துக் கொள்வதாகக் கூறியவுடன் மாமி வடாம் பிழிய தேவையான பழைய பாய், வெள்ளை வேட்டி, முறுக்கு உரல், கிண்ணத்தில் தண்ணீர் போன்ற உபகரணங்களுடன் மாடிக்கு வந்து சேர்ந்தாள். மறுபடியும் இறங்கி மாவை எடுத்துக் கொண்டு சென்றாள். கால் இலேசாக வலித்தது.

வேட்டியைப் பாய் மேல் விரித்து மாவை உரலில் இட்டுப் பிழிய ஆரம்பித்தாள். முக்கண்கள் இருந்த அச்சு, மாவுக்கட்டிகள் அடைத்துக் கொண்டதால் ஒற்றைக் கண்ணாக மாறி ஒரு கம்பிக்கு மட்டும் வழி விட்டது. போராடி கட்டிகளை உடைத்து முழுவதும் பிழிந்து முடிப்பதற்கு எட்டு மணியாகி வெயில் ஆரம்பித்து விட்டது. தலை லேசாக வலிக்க ஆரம்பித்தது.

வடாம் முழுவதும் பிழிந்து சுற்றிலும் பறக்காமல் கற்கள் வைத்து விட்டு நிமிர்ந்தவள் அதிர்ச்சியடைந்தாள். சுற்றிலும் காக்கைப் படைகள்! அவள் தலை மறைந்ததும் வடாம் முழுவதையும் 'ஸ்வாகா' செய்யத் தயாராக இருந்தது. எப்படி விட்டு விட்டு கீழே போவது? காக்கா விரட்டிக் கொண்டே மாலை வரை உட்கார்ந்து விடலாமா என்று யோசனை செய்து கொண்டிருக்கையில் மாமியைத் தேடிக் கொண்டு நாத்தனார் தன் ஸ்தூல சரீரத்தைத் தூக்க முடியாமல் தூக்கிக் கொண்டு மேலே வந்தாள். மாமியின் பிரச்னையைக் கேட்டதும்,

"இது கூடத் தெரியாதா? நீ கீழே போய் சவுரி, கறுப்பு ரவிக்கை, கறுப்புக் குடை ஏதாவது ஒன்றை எடுத்து வா" என்றாள். மாமி, 'ஏதாவது ஒன்றை' என்று நாத்தனார் கூறியதை அவசரத்தில் கவனிக்க மறந்து மூன்றையும் தேடினாள்.

கீழே நாத்தனார் சவுரி, தனது புது கறுப்பு ரவிக்கை, கிட்டாவின் புது கறுப்புக் குடை சகிதம் மேலே ஏறினாள். இவள் வருவதைப் பார்த்ததும் நாத்தனார் இறங்கி விட்டாள். மூன்றையும் சுற்றிலும் வைக்கவும் காக்கைகள் பறந்து விட்டன. மாமி தனது நாத்தனாரின் அறிவைப் பாராட்டிக் கொண்டே இறங்கி வந்தாள்.

மாலை வந்தது. நாத்தனார் தன் ஓர்ப்படி வீட்டிற்குப் புறப்பட்டவள் சவுரியைத் தேடினாள். சவுரி வடாமிற்குப் பாதுகாப்பு அரணாக வைக்கப்பட்டுள்ளது என்ற விஷயம் அறிந்ததும் வந்ததே கோபம்.

"நான் என் தலைமுடிக்குக் கூட அவ்வளவு கவனம் செலுத்த மாட்டேன். என் சவுரிக்கு வாரம் இருமுறை எண்ணெய் ஸ்நானம், ஷாம்பூ, கண்டிஷனர் போட்டு எப்படிப் பட்டுப் போல வைத்திருந்தேன். இப்படி வெயிலில் என் சவுரியை வடாம் போட்டு வெருக்க வைத்து விட்டாயே. உன்னால் மறுபடி திருப்பதி போய் சவுரி வாங்க முடியுமா?" என்று முற்றுப்புள்ளி வைக்காமல் கத்த ஆரம்பித்து விட்டார்.

மாமா பயத்தில் இரண்டிரண்டாக மாடிக்கு ஏறியவர் சவுரியுடன் இறங்கினார். தன் அருமை சவுரியின் நிலை கண்டு அக்கா கண்ணீர் விட ஆரம்பித்தார். மாமா தமக்கையை எப்படியாவது தேற்ற வேண்டும் என்று சவுரியை பக்கத்து பியூட்டி பார்லருக்குக் கொண்டு சென்று பல ஸ்பெஷல் சிகிச்சையளித்தும் பழைய நிறமும் பொலிவும் வரவில்லை. இருந்தாலும் ஓர்ப்படி வீட்டிற்குப் போகும் அவசரத்தில் சவுரியைப் பெற்றுக் கொண்டு கொண்டை போட்டுக் கொண்டு கிளம்பிய அக்கா சென்றதும் மாமா மூச்சு விட்டார். இருந்தாலும் தமக்கை எப்படியாவது அடுத்த முறை வரும் பொழுது திருப்பதிக்கு ஒரு நடை போய் சவுரி வாங்கி வந்து விட வேண்டும் என்று மனதில் எண்ணிக் கொண்டார்.

ஒருவழியாக வடாம் வீடு வந்தது. மாமி பெருமையுடன் வறுத்து ஒரு பிளேட்டில் மாமாவிடம் வைக்க ஒரு துண்டு சாப்பிட்டவர், முகத்தைப் பார்த்து அதிர்ந்த மாமியிடம், 'உப்பு போட்டாயா' என்று அமைதியாகக் கேட்டார். மறுநாள் குக்கரை திருப்பிக் கொடுக்க அரை கிலோ அல்வாவுடன் புறப்பட்டவர் பியூ காலனி, ஹோம்மேட் கடையின் இரண்டு கிலோ அரிசி வடாமுடன் வந்து சேர்ந்தார். டெல்லிக்கு அனுப்ப வேண்டுமே!

இம்மாத இல்லத்தரசி





• இராஜேஸ்வரி



• எஸ். வசந்தா

பொருள் : ஈஸி வடாம்

முதல் பரிசு :
சௌபாக்யா வழங்கும்
கிரைண்டர்

அரிசி வடாம் [இலை வடாம்]

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி மாவு - ¼ கிலோ,
கார விழுது - நமக்குத் தகுந்தாற்போல்,
கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஜவ்வரிசிப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

விழுது செய்ய தேவையானவை :
ப. மிளகாய் - 20 (அ) 25,
உப்பு - 2½ டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 டீஸ்பூன்,
சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பேஸ்ட் செய்து கொள்ளவும்.

ஜவ்வரிசி (மாவு ஜவ்வரிசி)யை மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடிசெய்து கொள்ளவும்.

செய்முறை :
பச்சரிசி மாவை எடுத்து, அதற்குத்

ஏப்ரலில்
இம்மாத இல்லத்தரசிப் போட்டியில் எனக்கு முதல் பரிசு, அதுவும் நம் மங்கையர் மலரில் கிடைத்திருப்பதைப் பார்க்க மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறது.

'ஈஸி ஸ்வீட்' செய்முறை இரண்டாவது பாராவில் ''கட் செய்த துண்டங்களை ஒரு ட்ரேயில் தனித்தனியாக அரை மணி நேரம் ஓவனில் வைத்தால் சுவையான முந்திரி பால் கேக் ரெடி'' என்றிருக்கிறது.

ஒரு சின்ன திருத்தம். கட் செய்த துண் டங்களை ஓவனில் வைக்கத் தேவை யில்லை. அப்படியே அரைமணி நேரம் டிரே யில் வைத்தால் போதும்.

- சுதாஹரன், பெங்களூர்.

தகுந்தாற்போல் கார விழுது, கசகசா, ஜவ் வரிசிப் பொடி, சீரகம் எல்லாம் போட்டுத் தேவையான தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்த தோசை மாவு பதம் மாதிரி செய்து கொள்ள வும்.

இலை வடாம் ஸ்டேண்ட் கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதில் தட்டில் இலேசாக எண் ணெய் தடவி, மாவினை 2 ஸ்பூன் விட்டு தோசை வார்ப்பது போல் எல்லா தட்டிலும் எழுதி, குக்கரில் 2 நிமிடம் வேகவிட்டு எடுத்து, கையினால் எடுத்தால் தோசை மாதிரி அழகாக வந்து விடும். இதனை இளம் வெயிலில் சிறிது உலர்த்தி, ஒருபுறம் காய்ந்த தும், மறுபுறம் திருப்பி உலர்ந்ததும் எடுத்து ஆறவிட்டு டப்பாவில் போட்டுக் கொள்ள லாம். மீதி உள்ள மாவிலும் இதே போல் செய்து கொள்ளவும். இது எண்ணெய் அதி கம் குடிக்காது. உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

அரிசி மாவில் செய்வதைப் போல், ராகி மாவு, கோதுமை மாவு, மற்றும் அரிசி மாவில் தக்காளி மற்றும் பொதினா சேர்த்தும் செய்ய லாம்.

தக்காளி இலை வடாம் :

தக்காளியை (நாட்டுத் தக்காளி) நமக்குத் தேவையான புளிப்பிற்குத் தகுந்தாற்போல் சேர்த்து, மிக்ஸியில் தக்காளியை நன்கு அரைத்து, வடிகட்டியில் வடிகட்டிக் கொள் ளவும். பிறகு அதில் அரிசி மாவு மற்றும் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து, வெள்ளை எள்ளு சேர்த்து அதே போலச் செய்யவும். இது பார்ப்பதற்கு தக்காளி கலரிலும், மற்றும் இலேசாக புளிப்புச் சுவையுடனும் இருக்கும்.

பொதினா இலை வடாம் :

பொதினாவை நமக்குத் தேவை யானவற்றை எடுத்து அலம்பி, பிறகு மிக்ஸியில் சிறிது நீர் சேர்த்து அரைத் துக் கொண்டு, அந்த நீரில் அரிசி மாவு மற்றும் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து அதே போலச் செய்து எடுக்கவும். இது பச்சைக் கலரில் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

அலங்கரிக்கும் முறை :

வீட்டில் நடக்கும் விசேஷங் களுக்கு எல்லா வகையிலும் தயா ரித்து வைத்துள்ள இலை வடாத் தினை பொரித்து வைத்தால், வித்தி யாசமான சுவைகளுடனும், வித்தியாசமான கலரிலும் இருப்பதால் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- எஸ். வசந்தா குமார்,
கோயம்புத்தூர் - 38.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஈஸி மொறுமொறு வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

பூசணிக்காய்த் துண்டுகள் - 4 அல்லது 5,
தக்காளி - 2 கிலோ,
அவல் (பாம்பே அவல்) - 1 கிலோ,
பச்சை அரிசி மாவு - 4 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 12,
பெருங்காயம் - சிறிது,
இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
உப்பு - தேவையான அளவு (3 ஸ்பூன்),
ஓமம்/சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது,
எலுமிச்சம் பழம் - 2.

செய்முறை :

பூசணிக்காய்த் துண்டுகளை துருவலாக சீவி வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலையை மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அவலை தண்ணீரில் கழுவி சுத்தம்



மலரும் சுவர்ணயுகம்



அவனுக்கு வயது 23. தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் என்ஜினியராகப் பணியாற்றி வந்தான். கல்கி பகவானைப் பார்க்க வேண்டும், அவரோடு பேச வேண்டும் என்று எட்டு வருடங்களாக ஏங்கிக் கொண்டிருந்த அவன் கனவு அன்று நனவானது. உடல் புல்லரிக்க, உள்ளம் ஆரவாரிக்க பகவான் முன்னால் அமர்ந்தான். அவன் தன் கண்களால் பகவானின் திருமுகத்தைத் திகட்டாத அமிர்தம் எனப் பருகினான்.

பின் பகவானை நோக்கி, "பகவான்! எந்த ஜென்மப் புண்ணியமோ, நான் இன்றைக்கு உங்கள் முன் அமர்ந்துள்ளேன். நீண்ட நாட்களாக எனக்குள் ஒரு கேள்வி. எனக்குள், இது சரியாக நடக்காது என்று தோன்றிய போதெல்லாம் நிஜமாகவே அந்தக் காரியம் சரியாக நடந்ததில்லை. எப்போதெல்லாம் என்னுள் நெகடிவ் (Negative) யோசனைகள் வருகின்றதோ, அப்போதெல்லாம் எனக்கு நடப்பதும் கூட நெகடிவாக இருக்கிறது. இதன் அர்த்தம் எனக்கு எதிர்காலத்தில் நடப்பதை உணரும் சக்தி உள்ளதா? எதனால் இப்படி நடக்கின்றது பகவான்?" என்று கேட்டான்.

ஸ்ரீபகவான் தன் கருணைப் புன்முறுவலோடு அவனை நோக்கி, "எதிர்காலத்தை அறியும் சக்தி அல்ல......உன் எதிர்காலத்தை நீயே உருவாக்குகின்றாய் என்று பொருள். எதிர்காலம் என்பது எந்த ஒரு மனிதனுக்கும் நிர்ணயிக்கப்பட்ட நிச்சயம் அல்ல. உன் எதிர் காலம், நிகழ்கால எண்ணங்களைப் பொறுத்தவை. Future is a set of Possibilities. எண்ணங்கள், நெகடிவாக இருக்கும் போது உன்னுள் பயத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. அதற்குத் தகுந்தவாறு உனக்கு நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் கூட இந்தப் பயத்தை உறுதிப் படுத்தும் வகையிலேயே நடக்கும். உன்னுள் எழும் எண்ணங்கள் Positiveவாக (மங்களகரமாக) இருக்கும்போது உனக்கு நடப்பவை கூட மங்களகரமாக இருக்கும்" என்றார்.

முகத்தில் சிறிதே கவலையுடன் அவன் "பகவான், ஆனால் நல்லதா நினைக்கணும்னு நினைச்சாக்கூட, சில நேரம் அது சாத்தியப் படுகின்றதே தவிர எப்போதும் முடிவதில்லையே?" என்றான்.

"ஆம்! நீ நல்லது நினைத்தாலும் கூட அது ஒரு தற்காலிக விடையே. உன் முயற்சியால் நீ பிரயத்தனம் செய்து நெகடிவ் யோசனைகளைக் குறைத்து உனக்கு நிகழும் கெட்ட நிகழ்ச்சிகளில் இருந்து வெளிவர இயலும். ஆனால், இன்று மனித குலத்தின் 90% யோசனைகள் நெகடிவ் யோசனைகளே, பயத்திலிருந்து எழும் யோசனைகளே. நீயும் இந்த நெகடிவிடிக்கு (Negativity) ஒரு பலி. நல்லது நினைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது கூட பயத்தில் இருந்து எழும் ஒரு எண்ணமே. நோயைப் போக்கவேண்டும் என்றால் நோயை குணமாக்கும் மருந்தை உண்ண வேண்டுமே தவிர நோயின் அறிகுறிகளைப் போக்கும் மருந்துகளை அல்ல. புற்றுநோய் வரும்போது தலைமுடி கொட்டுகிறது. அதற்காகத் தலையில் எண்ணெயைத் தேய்த்து என்ன பிரயோஜனம்? இன்று நீ செய்வது கூட அதுதான். நெகடிவ் யோசனைகள் வரும் காரணம் உன்னுள் தலைவிரித்தாடும் பயம். இன்று உன் மனம் பயத்தில் மூழ்கியுள்ளது. இந்தப் பிரச்சனைக்கு நீ ஒரு நிரந்தரத்தீர்வு காண வேண்டும் என்றால் உனது சைதன்யத்தில் (Consciousness) ஒரு மிகப்பெரிய மாற்றம் நிகழ வேண்டும். இந்த

ஸ்ரீ கல்கியின் திருஉருவப் படத்திலிருந்து குங்குமம், மஞ்சள், நெய் மற்றும் தேன் வடியும் அற்புதக் காட்சி

தும்கூர், கோவை, அம்பத்தூர்



மாற்றம் நிகழ வேண்டும் என்றால் உன் மூளை இன்று செயல்படும்விதம் மாறவேண்டும். இந்த மாற்றத்தை இயற்கையே உனது பதினெட்டு வயதில் நிகழ்த்தியிருக்க வேண்டும். ஆனால் இன்று பல்வேறு காரணங்களால், இயற்கை தன் காரியத்தை நிகழ்த்தாததால், நான் அவதாரம் எடுத்துள்ளேன்"

பிறகு பகவான் அவன் தலையில் கைவைத்து, "நாளைக்கு முக்தி தீட்சையில் இந்த மாற்றத்தை நான் உனக்கு நிகழ்விக்கிறேன்" என்று ஆசிர்வதித்தார்.

அதுவரை அவன் முகத்தில் இருந்த கவலை ரேகைகள் உடனடியாக அகல, நன்றியில் ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக, சாஷ்டாங்கமாகப் பகவானின் பாதங்களில் நமஸ்கரித்தான்.

ஜீவன் முக்தி அடைவதற்காக ஸ்ரீ கல்கி பகவான் அளிக்கும் தீட்சை கோல்டன் சிட்டியில் நடைபெறுகிறது.

கோல்டன் சிட்டி.
அவந்தி தெரு, கோவர்தனபுரம்,
சித்தூர் ஜில்லா, ஆந்திரப்பிரதேசம்-541 517.
தொலைபேசி : (08576) 279951, 52,54.

கல்கியின் அற்புதம்

என் பெயர் தமிழ்ச்செல்வன். நான் கடந்த 10 வருடங்களாக LIC ல் டெவலப்மெண்ட் ஆபீஸராகப் பணியாற்றி வருகிறேன். பணியின் ஆரம்பகாலங்களில், என்னுடைய தாழ்வுமனப்பான்மையின் காரணமாக, என்னால் எதையும் சாதிக்க முடியாது என்ற எதிர்மறை எண்ணம் என்னுள் இருந்தது. இந்த எண்ணம் என்னை முழுமையாக ஆட்டிப்படைத்ததால், வாழ்வில் வெற்றி பெறமுடியாமல், உறவுகள் சீர்குலைந்து, கடன் பிரச்சனைகளில் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருந்தேன். எந்தக் காரியத்தில் இறங்கினாலும் 'முடியாது' என்ற நெகடிவ் சிந்தனை அதிகமாக இருந்ததால் திட்டமிட்டு உழைக்கத் தெம்பில்லாதிருந்தேன். பணியில் முழுக்கவனம் செலுத்த முடியாததால் என் போன்ற 10 அதிகாரிகளில் கடைசி இடத்தில் நான் இருக்க நேர்ந்தது.

இந்நிலையில் ஸ்ரீ கல்கி பகவானின் பக்தர்கள் நடத்திய ஆன்மிகப் பயிற்சிகளில் கலந்துகொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. ஸ்ரீ கல்கி பகவானின் பொன்மொழியான 'you become what you think" "உன் எண்ணங்களைப் போலவே உன் வாழ்க்கையும் அமையும்" என்பது எனது சிந்தனைகளில் ஒரு ஆழ்ந்த மாற்றத்தைஏற்படுத்தியது.

அதன்பின் பகவானின் அருளால் என் எதிர்மறை எண்ணங்கள் தானாக மறைய, புதுத் தெம்புடனும், தெளிவுடனும் திட்டமிட்டு உழைக்க முடிந்தது. இன்று எனது அலுவலகத்தில் முதலிடத்தை அடைந்திருக்கிறேன். குடும்ப உறவுகள் சீராகி விட்டன. 6 லட்ச ரூபாய் கடன்கள் தீர்ந்து, இன்று 15 லட்ச ரூபாய் மதிப்புள்ள சொத்து சேர்ந்துள்ளது. இத்தகைய அற்புதமான மாற்றத்தை அளித்த அம்மா, பகவானுக்கு நன்றி!

- D. தமிழ்ச்செல்வன்

ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயாரின் திவ்ய மங்கள தரிசனம் மற்றும் **வரதீட்சை**

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன் முதல் ஞாயிறு வரை. இருவேளை தரிசனம் (வரதீட்சை காலை மட்டும்)
நேரம் : காலை 8.30 மணி மற்றும் மாலை 3.00 மணி, இடம் : ஸ்ரீ கல்கி தியான மண்டபம், நேமம்,
சென்னை. தொ.பே.: 26273354, வழி : பூந்தமல்லி, திருமழிசை, வெள்ளவேடு, நேமம்.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய தொலைபேசி எண்கள்

சென்னை	: 044-24344850	கோவை	: 0422-2440544	ஈரோடு	: 0424-2221575
சேலம்	: 0427-2419330	நாமக்கல்	: 04286-228306	கரூர்	: 04324-249632
திருச்சி	: 0431-2741794	மதுரை	: 0452-2347701	திருவள்ளூர்	: 04116-245379
திருவாரூர்	: 04366-244670	திருநெல்வேலி	: 0462-2334459	பாண்டி	: 0413-2211337

ஸ்ரீ கல்கியின் அருளைப் பெற இம்மூலமந்திரத்தை தினமும் 21 முறை உச்சரிக்கவும்.

"ஓம் சச்சிதானந்த பரப்பிரம்ம புருஷோத்தம பரமாத்மா ஸ்ரீ பகவதி சமேத ஸ்ரீ பகவதே நமஹ"

advt





• லக்ஷ்மி கணபதி



• ஸுகன்யா

செய்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுது, பூசணிக்காய்த் துருவல், அவல் இவற்றை நன்கு கலந்து வைக்கவும். அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப ஓமம் அல்லது சீரகத்தை இந்தக் கலவையில் கலக்கவும். எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை (விதையை நீக்கி விட்டு)ப் பிழியவும்.

இந்தக் கலவையை அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். சீவிய பூசணிக்காய் தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளும். அதில் அவல் ஊறி சுவையான வடாம் மாவு ரெடியாக இருக்கும். இதில் அரிசி மாவையும் சேர்த்து வடாம் செய்யும் பக்குவத்திற்கு ஒருசேர மாவை பிசைந்து கொள்ளவும். ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டில் ஸ்பூனால் மாவை வட்டமான ஷேப்பில் வைத்துக் காயவைத்து பத்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அவலும், பூசணிக்காயும் வடாத்திற்கு கரகரப்பைக் கொடுக்கும். பூசணிக்காய்க்குப் பதிலாக தக்காளி இப்போது மலிவாகக் கிடைப்பதால் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தக்காளியைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஊறவைத்தால் மேல் தோலை நீக்க முடியும். பிறகு தக்காளியை அவலுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து ஊறவைத்து, மேற்சொன்னபடி தக்காளி வடாம் செய்யலாம்.

- எஸ். ஸுகன்யா ஸ்ரீநிவாஸன், மயிலாடுதுறை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பாப்கார்ன் [ஜவ்வரிசி] வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி

உப்பு - தேவைக்கேற்ப

பச்சை மிளகாய் விழுது (காரம் தேவைப்பட்டால்)

செய்முறை :

ஜவ்வரிசியை நன்றாகக் கழுவி ஜவ்வரிசி மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு (ஒரு இரவு) ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை ஊறிய ஜவ்வரிசியில் உப்பு, ப. மிளகாய் விழுதைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு ஒரு

பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி ஜவ்வரிசி கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாகக் கிள்ளி, ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் போடவும். நன்றாகக் காய்ந்த பின் எண்ணெயில் பொரித்தால் கிள்ளிப் போட்ட சைஸை விட இரண்டு மடங்கு பொரிந்து "பாப்கார்ன்" போல் தோற்ற மளிக்கும்.

• இந்த வடாம் செய்ய மாவை அடுப்பில் வைத்து கைவலிக்கக் கிளறத் தேவையில்லை. சுலபமாகச் செய்யக்கூடியது.

- ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 90.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கார்ன் பிளவர் ஈஸி வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

கார்ன்பிளவர் - 2 கப்,
தண்ணீர் - 6 கப்,
எள், சீரகம், ஓமம், கடுகு ஏதாவது ஒன்றோ, இரண்டோ, கலந்ததோ - ஒரு ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீரை உப்புடன் கொதிக்க வைத்து அதில் மீதி யுள்ள தண்ணீரில் கார்ன் பிளவரை கட்டி யின்றி கரைத்து விடவும். வேகும் வரை விடாமல் கிளறவும். சீக்கிரம் வெந்து விடும். கட்டி தட்டாது. மாவு சில்க் மாதிரி இருக் கும். இது பளபளவென்று நன்கு வெந்த வுடன் இறக்கி வைத்து ஆறியபின் நாழியில் போட்டு, பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் பிழிந்து உலர்த்தி எடுத்து வைக்கவும்.

குறிப்புகள் :

சேவை நாழியில் பிழிவதானால் எள், சீரகம் ஒன்றும் போட வேண்டாம்.

இந்தக் கூழில் தண்ணீருக்குப் பதில் தக்காளி ஜூஸ், சிவப்பு மிளகாய், காயம் சேர்த்தால் ருசியான, இளம் சிவப்பான வடாம் கிடைக்கும்.

மாவில் கூட ரெண்டு கப் தண்ணீர் கலந்து கூழ் தயாரித்தால் ஸ்பூனால் கிள்ளி வத்தலாக இடலாம்.

மாவில் புதினா, இஞ்சி, ப. மிளகாய் அரைத்துக் கலக்கினால் ருசியான பச்சைக் கலர் வடாம் கிடைக்கும். ஒரு துண்டு பீட்ரூட்டை அரைத்துக் கலக்கி வேண்டிய காரம், உப்பு சேர்த்தால் அழகான சிவப்பு வடாம் கிடைக்கும்.

இந்த வடாம் ரொம்ப கிரிஸ்பாக இருக் கும். சீக்கிரம் உடைந்து போகாது. பிழிவதும் ரொம்பச் சுலபம்.

- லக்ஷ்மி கணபதி, கோயமுத்தூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஊட்டி ரோஸ் அவல் தேங்காய் வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டி அவல் - 1 கிலோ,
துருவிய தேங்காய் - 1 கப்,
ஜவ்வரிசி - ¼ கிலோ,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - 6,
சிவப்பு மிளகாய் - 6,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
எலுமிச்சைப் பழம் - 1,
துருவிய பீட்ரூட் (தோல் சீவியது) ¼ கிலோ (அ) ஒரு கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் அவலைச் சிறிது நேரம் தண் ணீரில் ஊறவைத்து வடித்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் ஊறின அவல், தேங்காய், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், துருவிய பீட்ரூட் எல்லாவற்றையும் போட்டு தண்ணீர் விடா மல் கெட்டியாக அரைக்கவும்.

அத்துடன் பெருங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப் பிலை, கொத்துமல்லி, உப்பு போட்டு மறுபடி யும் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். அரைத்த விழுதில் எலுமிச்சைப் பழத்தை கொட்டை இல்லாது பிழிந்து சேர்த்து பிசைந்து கை களால் எடுத்து பெரிய 'ரோஜாப் பூ' சைஸில் பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் கிள்ளி வைத்து நன் றாகக் காய்ந்தபின் எடுக்கவும்.

பொரிந்தால் ரோஜா நிறத்தில் வடாம் கமகமவென்று வாசனையாக ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர். ஜயஸ்ரீ, சென்னை - 14.

உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்



லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

இன்று ஒலிபரப்பான செய்தியில் வலி இல்லாத பிரசவமாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்ட கருவி. அதன் செயல்பாடு பற்றிக் கேட்டோம்.

இதைச் சம்பந்தப்பட்டவர்களே இயக்கவும் செய்யலாமாம். தண்டுவடத்திற்கு இணைக்கப்படும் இக் கருவி வலி உணர்த்தும் நரம்புகளை (மூளைக்கு எடுத்துச் சென்று) செயல் இழக்க செய்வதின் மூலம் வலி தெரியாது என்றும் தஞ்சை மாவட்ட டாக்டர் ஒருவர் கூறினார். இதுபற்றி உங்கள் கருத்து?

வலி இல்லாத பிரசவம் பற்றி காலம் காலமாக ஆய்வு செய்யப்பட்டு வருகிறது. விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகளை இன்று ஒருவர் சரி என்பார். நாளையே இன்னொருவர், அது ரொம்பத் தப்பு, பக்கவிளைவுகள் உள்ளது என்பார். பொதுவாக பிரசவத்தைப் பொறுத்த வரை மருத்துவர்களே நல்ல உடற்பயிற்சிகளை சொல்லித் தருகிறார்கள். யோகாவில் சிறந்த ஆசனங்கள் உண்டு. அவற்றைச் செய்தால் மிக எளிதாக பிரசவம் ஏற்படும் என்று சொல்கிறார்கள். இந்தியாவில் யாரும் பிரசவ வலிக்குப் பயப்படுவதாகத் தெரியவில்லை, நம்முடைய மக்கள் தொகையைப் பார்க்கும்போது!

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

வர வர சினிமா உலகினர் அரசியலுக்குள் நுழைந்து தங்களை நிலைநாட்டிக் கொள்வதின் அர்த்தம் என்ன?

அரசியல்வாதிகளே சினிமாத் துறையினரை ஆரத்திக் கரைத்து அல்லவா அழைக்கிறார்கள். அதுவும் இந்த முறை தேர்தலில் இவர்களின் கூத்து மிகவும் தமாஷாக இருக்கிறது. அதைப் பற்றிதான் பத்திரிகைகளும் கார்ட்டூன்களைப் போட்டுக் கிண்டல் செய்து தள்ளுகிறார்களே!

ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரி, சென்னை - 44.

முக்திநாத், அமர்நாத், கைலாஷ் ஆகிய சக்திபீடங்களைக் கண்டு தரிசித்து அவற்றை திருவடி, பணிமுடி, திருமுடி என்று பொருத்தமாக வர்ணிக்க எப்படி 'ஐடியா' உதயம் ஆகியது?

வைஷ்ணவ சம்பிரதாயத்தில் திருவடி காணுதல் மிகவும் விசேஷம். அப்படித்தான் முக்திநாத் பெருமாளின் திருவடிச் சிறப்பை எழுதினேன். அது தொடர்ந்து அமர்நாத்



• அரசியலில் சங்கமம்!

பனிமுடியாகவும், கைலாயநாதன் திருமுடியாகவும் ஆனார்கள்!

எஸ். வத்சலா, சென்னை - 64.

மனிதர்கள் உழைக்கிறார்கள், கஷ்டப்படுகிறார்கள். சிலருக்குக் கஷ்டத்திற்குத் தகுந்த பலன் கிடைக்கிறது. ஒருசிலருக்குப் பலன் கிடைப்பதில்லை. ஏன்? இந்தக் குறைபாடு எங்குள்ளது? இயலாமையா? அதிர்ஷ்டமின்மையா?

நட்பு வட்டம்

பலன் கிடைக்கவில்லை என்று எப்படிக் கூறுகிறீர்கள்? சில சமயம் நாம் முயற்சி செய்தும் சில காரியங்கள் ஆவதில்லை. சில நினைக்காமலே நடந்து விடுகின்றன. எல்லாவற்றிற்குமே ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்கும். அது தெய்வசித்தம் என மனம் தளராமல் இருக்க வேண்டும். அப்துல்காலம் நினைத்தபடி பைலட் ஆகியிருந்தால் இன்று இவ்வளவு உயர்ந்த நிலைக்கு வந்திருக்க மாட்டார். இன்றைக்கு நாம் நினைத்தது நடக்கவில்லையென்றால் அதுவும் நல்லதற்கே என ஏற்கும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எஸ். மீனாக்ஷி, திருச்சி.

தற்போது என் கணவர் எல்லா சீரியல்களையும் பார்த்து விட்டு நீ இப்படியெல்லாம் இருக்கக் கூடாது என்று செய்யும் உபதேசம் தினமும் தாங்க முடியவில்லை. சீரியலில் வரும் மருமகள் போல வருபவள் இருந்தால் நானும் அப்படி இருக்க மாட்டேன் என்று எங்களுக்குள் தினமும் வாக்குவாதம். நாட்டில் ஒருசில மாமியார்கள் கூட நல்லவர்களே இல்லையா? எல்லா மருமகள்களும் நல்ல பெண்களாகத்தான் இருக்கிறார்களா? எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது.

முதலில் சீரியல் பார்ப்பதை இரண்டு பேரும் நிறுத்துங்கள். வீட்டு ஹாலில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டு டீ.வி. செய்யும் தலையாய கேடு இது. குடும்ப உறவுகளை குழப்புவது போல பயங்கரமான நச்சுக்கிருமி வேறு ஒன்றும் இல்லை. தங்களுக்குத் தாங்களே விஷ ஊசி போட்டுக் கொள்வது போல. அந்த நேரத்தில் நல்ல சிந்தனைகளை வளர்க்கும்விதமாக ஏதாவது உபயோகமான வேலைகளைச் செய்யுங்கள். நல்ல எண்ணங்கள் நம் மனதில் உருவாகி வீடெல்லாம் பெருகி நல்லதே நடக்கும்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்குத் திருமணமாகி ஆறு வருடங்கள் ஆகிறது. நான்கு வயதில் ஒரு பையன் இருக்கிறான். என் பருவ வயதில் என் மார்பு சற்று பெரியதாக இருந்தது. என் குழந்தைக்கு இரண்டு வயது வரை பால் கொடுத்தேன். கடந்த ஒரு வருடக் காலமாக என் உடல் இளைத்து விட்டதால், மார்பு சற்று அதிகமாகவே தளர்ந்து விட்டது. ஒரு வயதான பெண்மணியாக தோற்றத்திலும் தெரிகிறது. இதனால் என்னால் எதிலும் நம்பிக்கையுடன் செய்ய முடியவில்லை. இப்போது மீண்டும் கர்ப்பமாக

மஞ்சுளா ரமேஷ்



உள்ளேன். என் மார்பு இப்படி இருப்பதால் எந்தப் பிரச்னையும் வராமல் இருக்குமா?

இதையெல்லாம் உங்களுடைய டாக்டரிடம் கேட்டு ஆலோசனை பெறுங்கள். குழந்தை பிறந்து பெண்களுக்கு மார்பு தளர்ந்து போவது இயற்கையான விஷயம். அதற்குத் தகுந்த உள்ளாடைகளை அணிந்து கொண்டால் ஆச்சு. அதற்கு ஏன் இவ்வளவு வருத்தம், தாழ்வுமனப்பான்மை?

பி.கே. வரதராஜன், ஹைதராபாத்.

என்று பெண்கள் (நகர்ப்புற பெண்கள்) வேலைக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தார்களோ அன்று முதல் அவர்களால் ஆதரிக்கப்பட்டவர்கள்தான் இந்த நடைபாதை கடைக்காரர்கள். (50 ஆண்டுகட்குமுன்பே) இவர்களைத் தற்போது அகற்ற பலவித யோசனைகள் இருப்பினும் யாராலும் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. காரணம் அதனை ஆலமரமாக மாற்றியவர்கள் நடுத்தரவர்க்கத்து, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள்தான். இவர்கள் மனம் ஒன்றுபட்டு கடைகளில் மட்டுமே பொருள் வாங்குவது என்று உறுதி பூண்டால் ஒருசில வாரங்களிலே நடைபாதை கடைகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும். தங்கள் எண்ணம்?

உங்களுக்கு நடைபாதைக் கடைகள் மீது என்ன கோபம்? சென்னை பாண்டிபஜாரில் வந்து பாருங்கள். அங்கே நின்று மணிக்கணக்கில் ஷாப்பிங் செய்வது சுவாரஸ்யமான விஷயம். அதே சமயம் கடைகளிலும் கும்பல் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இதற்கும் வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? அந்தக் காலத்திலேயே திருவிழாக்களில் நடைபாதைக் கடைகள் உண்டு. அதிலே சுவாரஸ்யமாக நின்று பேரம் பேசும் பெண்களும் உண்டு. அப்படிப் பாரம்பரையாக வந்த வழக்கமாக்கும் இது!

கே. வசந்தி, ஹோசூர்.

அஷ்டமி, நவமியில் எந்த நல்ல காரியங்களும் செய்யக்கூடாது எனவும், பிரயாணங்களை மேற்கொள்ளக் கூடாது எனவும் சொல்கிறார்களே? அது ஏன்? அதுவும் குறிப்பாக நவமி தினம் பிரயாணம் செய்தால், நவமி புருஷன் கூட வருவான் என்றும் சொல்கிறார்களே, அப்படி என்றால் என்ன?

நவமி புருஷன், அஷ்டமி மனைவி இதெல்லாம் அப்புறம் ஒட்ட வைத்துக் கொண்ட கற்பனைகள். நம்முடைய முன்னோர்கள் சொல்கின்ற பல விஷயங்களில் ஆழ்ந்த விஞ்ஞான காரணங்கள் இருக்கும். அதிலே இதுவும் ஒன்று. மனிதர்களின் மனநிலைக்கும் சந்திரனுக்கும் தொடர்பு உண்டு. சூரியன், சந்திரன், பூமி மூன்றுமே ஒன்றுக்கொன்று ஈர்ப்பு விசைகளால் தொடர்பு கொண்டவை. அஷ்டமியன்று பூமி, சந்திரன், சூரியன் மூன்றும் முக்கோண நிலையில் நிற்கின்றன. இதனால் மனிதனின் மனமும் இரண்டு பக்கமும் அலைபாய்வதாக இருக்கும். தீர்க்கமாக முடிவுகளை எடுக்க முடியாது.



அதனால்தான் அஷ்டமி நவமிகளில் நல்ல கார்யங்களைச் செய்யக் கூடாது என்றார்கள். காலப்போக்கில் அதோடு நிறைய கதை 'வால்கள்' ஒட்டிக் கொண்டன.

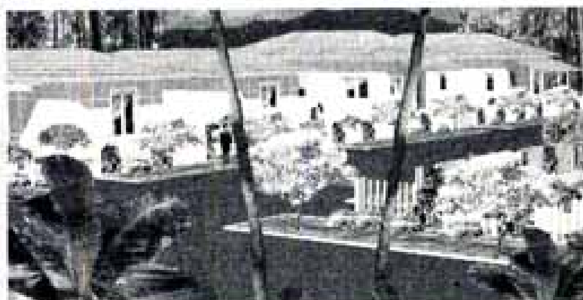
ஆர். மீனலதா, மும்பை.

அரசு ஊழியர்களுக்கு 'ரிடையர்மெண்ட்' வயசு நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அரசியல்வாதிகளுக்கு?

ஐம்பது வயசுக்கப்புறம்தான் அரசியல்வாதிகள் ஜொலிக்கிறார்கள். நல்லதுதான். அனுபவம் அதிகாரத்தை நிதானிக்கச் செய்யும். (இது சிலருக்குப் பொருந்தாது என என்னிடம் சண்டைக்கு வராதீர்கள்! அரசியல்வாதிகளே அலாதியானவர்கள்.)

சௌகர்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட சௌந்தர்யம்!





சௌந்தர்யம். கோவை சிறுவாணி ரோட்டில் பசுமையான தென்னந்தோப்பின் நடுவில் ரம்மியமான சூழலில் அழகு கொஞ்சும் குடியிருப்பு. 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கென்றே அனைத்து அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். 2 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி கொலுவிருக்கும் பேரூர் பட்டீஸ்வரர் ஆலயம். உங்கள் ஓய்வுக் காலத்தை நிம்மதியாகக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

- 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாய்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள்
- தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர்
- அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவமையம்
- மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள் – பணிப்பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பென்டர்
- ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் சகல வசதிகளுடன் கூடிய பொழுதுபோக்கு மையம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

மனம் நிறைந்த வசதிகள்!
மனம் விரும்பும் விலைகள்!
(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :



COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

கட்டிடத்துறை ஆலோசகர் :
திருமதி. மினி எம் ஃபவுலர், கோவை.

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867. www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

சென்னையில் தொடர்பு கொள்ளவும் : கீதா ரமேஷ், Ph : 52115268

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

BuLLs eYe/CP/FP/04



உங்கள் கைக்குள் அடங்கிவிடும் மிகச் சிறிய உபகரணம் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் இந்த உலகத்தில் ஒரு பெரும் புரட்சியையே செய்யப் போகிறது என்று சொன்னால் நீங்கள் நம்புவீர்களா? நாம் நடமாடிக் கொண்டே உபயோகிக்கும் மொபைல் ஃபோன்தான் இந்த புதிய ஜீனி'. இப்பொழுதே உலகின் எந்த மூலையில் உள்ளவரிடமும் நொடிப்பொழுதில் தொடர்பு கொள்ளலாம் என்னும் வசதி இருக்கிறது.

'மொபைல் ஃபோன்' இன்னும் என்னவெல்லாம் மேஜிக் செய்யும் என்று கூறினால் நீங்கள் வியப்பில் ஆழ்ந்து விடுவீர்கள். இதன் மூலம் புகைப்படம் பிடிக்கலாம், இணைய தளத்துடன் இணைத்து வெப் சைட்டுகளைத் தேடலாம்; உங்களுக்குப் பிடித்த பாடலின் 'ட்யூனை' புகுத்தலாம். இன்னும் வீடியோ

சாதிக்க ஆண் பெண் பாகுபாடு இல்லை!



கான்ஃபரன்ஸிங், சங்கீதம், டிக்டாஃபோன் போன்ற பல வசதிகள் விரைவில் கிடைக்க சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன சில பெரிய நிறுவனங்கள்.

மொபைல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத்தில் தலைசிறந்த நிறுவனம் 'மோட்டோரோலா'. மொபைல் தொழில்நுட்பத்தில் புரட்சி ஏற்படுத்தும் சாஃப்ட்வேர்களை விறுவிறுப்பாகத் தயாரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. பல உலக நாடுகளில் இயங்கி வரும் இவர்களின் பிரத்யேகமான குழுக்கள் அவற்றிற்குத் தலைமைதாங்கிக் கொண்டிருப்பது... ஒரு பெண்... இந்தியப் பெண்! தினமும் காலையில் சுப்ரபாதம் கேட்டு எழும் மாலா சந்த்ரா - தமிழ்ப் பெண்.

மாலா சந்த்ரா மோட்டோரோலா நிறுவனத்தின் வைஸ் பிரசிடெண்ட். (க்ளையண்ட் ஆர்க்கிடெக்சர் அண்ட் அப்ளிகேஷன்ஸ்) இவருடைய மேற்பார்வையில் ஒரு புதிய முயற்சி தற்சமயம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இதனால் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த அதிகத் திறன்வாய்ந்த, வசீகரச் சக்தியுள்ள, அவரவரது தேவைக்கேற்ப பயன்

பாடுகள் நிறைந்த வசதிகள் ஏற்படும்.

உலக அளவில் தலைசிறந்த நிறுவனமான மோட்டோரோலாவின் முக்கியமான அதிநுட்பப் பிரிவின் தலைமைப் பொறுப்பு இந்தியப் பெண்ணிடம் எப்படி வந்து சேர்ந்தது? மாலா சந்த்ராவின் சாதனை ஒரு நாளில் ஏற்பட்டதல்ல. அதன்பின் கடுமையான உழைப்பும், திட்டமிட்டுச் செயல்பட்ட அறிவாளியின் கடும் முயற்சியும் உள்ளன.

மாலா சென்னையில் சர்ச் பார்க்கில், ஸ்டெல்லா மேரீஸ், பிறகு கிண்டியில் ஸ்கூல் ஆஃப் ஆர்க்கிடெக்ச்சரில் கட்டிடக் கலை படிக்க ஆரம்பித்தார். படித்துக் கொண்டிருந்தபோதே திருமணம் நடந்தது. கணவர் யு.எஸ்ஸில்! இங்கே படித்து முடித்த மூன்றாண்டு மதிப்பெண்களை யு.எஸ்ஸில் உள்ள சின்சினாட்டி பல்கலைக்கழகத்திற்கு மாற்றிக் கொண்டு அங்கேயே படிப்பைத் தொடர்ந்து முடித்தார்.

மாலாவிற்குக் கட்டடக் கலையில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு உண்டு. ''எனக்கு அழகான வீடுகளை கலைநயத்தோடு நிர்மாணிக்க மிகவும் பிடிக்கும். அதனால்தான் விருப்பத்துடன் இத்துறையை ஏற்றேன். ஆனால் வேலை கிடைத்த ஆரம்ப நாட்களில் அழகிய வீடுகள் கட்டும் என் இனிய கனவு ஆட்டம் கண்டது. ஏனென்றால் இத்துறையில் ஆரம்பக் கட்டத்தில் ஜன்னல்கள், கதவுகள் போன்றவற்றின் வரைபடங்கள் தயாரிப்பதைப் போன்ற அலுப்புத்தட்டும் பணியைத்தான் செய்ய வேண்டும்!

பலர் இதையே தொடர்ந்து ஆண்டுக் கணக்காகச் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்; எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் இல்லாமல். மேலும் எனக்குக் கிடைத்தது குறைந்தபட்ச சம்பளம்தான். வெறுத்துப் போய் என் கணவருடன் கலந்தாலோசித்து விட்டு வேலையை ராஜினாமா செய்தேன். பிறகு பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தில் எம்.பி.ஏ. சேர்ந்தேன்.''

படித்து முடிப்பதற்கு முன்பே கேம்பஸ் இன்டர்வ்யூவில் மாலாவிற்குக் கை மேல் நல்ல வேலை. அப்போதுதான் அவரது வாழ்க்கையில் திருப்புமுனையும் ஏற்பட்டது.

முதலில் பர்ரோஸ் கார்ப்பரேஷனில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார் இவர். பிறகு டாண்டம் கம்ப்யூட்டர்ஸில் சேர்ந்தார். அப்போது கணினி தொழில்நுட்பம் விறுவிறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. இதைப் புரிந்து கொண்ட மாலா தனது 'பாஸ்'ஸிடம் சென்று, ''எனக்கு மூன்று மாதங்கள் சம்பளத்தோடு கம்ப்யூட்டர் படிப்பு படிப்பதற்கு லீவு கொடுங்கள்'' என்று கேட்டு வாங்கிக் கொண்டார்.

மூன்று மாதங்களில் மாலா கம்ப்யூட்டரைப் புரிந்து கொண்ட அளவிற்கு வேறு எவரும் புரிந்து கொண்டிருப்பார்களா என்பது அதிசயம். மூன்றே மாதங்களில் அடுத்தவர்களுக்கு நுட்பமான விஷயங்களைக் கற்றுத் தருமளவிற்கு முன்னேறினார்.



''ஐ.டி. துறை மக்களோடு தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய துறை. நான் படித்தது விற்பனை சம்பந்தப்பட்ட துறையும் கூட. ஒரு ப்ராப்ளத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு விடையளிக்கக்கூடிய சூட்சுமம், புதிய புதிய ப்ரோக்ராம்களை உருவாக்குவது போன்ற பணிகள் மிகவும் உற்சாகத்தை

பச்சரிசியை ஊறவைத்து நைசாக அரைக்கவும். அந்த மாவில் சிறிதளவு (இரண்டு கரண்டி) எடுத்து அடுப்பில் வைத்து சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு காய்ச்சவும். ஆறியவுடன் மீதி அரிசி மாவுடன் கலந்து உப்பு சேர்த்து நன்கு புளிக்க விடவும். மறுநாள் ஆப்பச் சட்டியில் ஊற்றி மூடிவைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி சுட்டு எடுக்கவும். தேங்காய்ப் பால் தொட்டுக் கொள்ள சுவை இரு மடங்காகும். உளுந்து, வெந்தயம் எதுவும் தேவையில்லை. புசுபுசு வென்று சூப்பராக இருக்கும்.

- எம். ரேவதி



அளித்தன" என்கிறார் மாலா.

அதன் பிறகு ஒராக்கிள், இலஸ்ட்ரா, இன்ஃபார்மேஷன் டெக்னாலஜீஸ், சன் மைக்ரோ சிஸ்ட்டம்ஸ் போன்ற பெரும் கணினி நிறுவனங்களில் உயர் பதவிகளை வகித்தார் இவர். ஒவ்வொரு நிறுவனத்திலும் ஒரு புதிய சாதனையைப் படைத்தார் மாலா. இவரது திறமையைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு மோட்டோரோலா நிறுவனம் இவருக்கு உலக அளவிலான ஒரு சிறந்த குழுவின் தலைமைப் பொறுப்பையளித்துக் கவர்ந்து சென்றது.

மாலாவின் வெற்றியின் ரகசியம் என்ன?

"சந்தேகமில்லாமல் என்னுடைய கடும் உழைப்புதான். அதைத் தவிர வாய்ப்புகளைப் பற்றிய தீவிரமான விழிப்புணர்வு, 'முடியாது' என்கிற சொல்லை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத என்னுடைய மனோபாவம், எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற பேராவல், இவை எல்லாவற்றையும் விட என்னைப் புரிந்து கொண்டு சதா ஊக்கமளிக்கும் குடும்பம், என்னைச் சுற்றிய மனிதர்களும்தான். மேலும் மேலும் சாதிக்க வேண்டும் என்கிற ஜ்வாலையை சதா விசிறிக் கொண்டிருக்கின்றன. சரியான நேரத்தில் சரியானவர்களைச் சந்தித்தேன். சிறந்த நிறுவனங்களில் என்னுடைய ஆற்றலை நிரூபிக்க என்னால் முடிந்தது" என்று கூறும் இவர்,

"யார் வேண்டுமானாலும் இந்த அந்தஸ்திற்கு உயர முடியும். முதலில் நாம் ஒரு 'பெண்' என்கிறதையே மறந்து விட வேண்டும். 'இந்தப் பணிக்கு நான்தான் சிறந்தவள்' என்னை விடச் சிறப்பாக எவராலும் செய்ய முடியாது என்கிற நினைப்பு இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் என்பதால் சலுகைகளை எதிர்பார்ப்பதையோ, அல்லது வித்தியாசங்களை எதிர்நோக்குவதையோ மனதிலிருந்து அறவே களைந்து விடுங்கள். வெற்றிப் பாதையில் நடைபோட ஆண் பெண் பாகுபாடு இல்லை. அப்படி இருப்பதாக நான் நினைத்திருந்தால் ஒரு இந்தியப் பெண்ணான நான் வெள்ளையர்களான ஆண்களின் மத்தியில், ஒன்றும் சாதித்திருக்க முடியாது" என்கிறார் மாலா.

தற்சமயம் மோட்டோரோலாவில் என்ன புரட்சிகளை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார் இவர்? "உதாரணத்திற்கு சொல்ல வேண்டுமானால் சில மாதங்களுக்கு முன் நான் சீனாவிற்கு எங்கள் குழுவை மேற்பார்வையிடச் சென்றிருந்தேன். அப்போது 'க்ரேட் வால் ஆஃப் சைனா'வின் பிரம்மாண்டமான சுவரின் மீது நின்று கொண்டு மொபைல் மூலம் புகைப்படங்கள் பிடித்தேன். அதை உடனுக்குடன் சில வினாடிகளில் இணையம் மூலம் சென்னையில் உள்ள என் தங்கைக்கு அனுப்பினேன். நான் நின்று கொண்டிருந்த இடத்திலிருந்த அதே நேரத்தில் என்னுடைய தங்கை என்னுடைய ஃபோட்டோக்களைப் பார்த்தாள்! மொபைல் தொழில்நுட்பத்தில் இப்படிப்பட்ட பயன்பாடுகளுக்கான மென்பொருளை என்னுடைய குழு உருவாக்கு

கிறது.

மொபைல் ஃபோன் மூலம் வெப்சைட்டுகளைத் தேடக்கூடிய தன்மையை புகுத்துவதற்கான சிறிய 'செல் ப்ரௌஸிங்' தொழில்நுட்பத்தை உருவாக்குவதில் நாங்கள் ஈடுபட்டிருக்கிறோம்'' என்று விளக்கினார் மாலா.

''மோட்டோரோலா நிறுவனம் ஒரு பெரும் குடும்பம் மாதிரி. உலகில் மொபைல் தொழில்நுட்பத்தில் ஒரு மாபெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இந்தப் புரட்சியை ஏற்படுத்தும் நிறுவனத்தின் ஒரு அங்கமாக இருப்பதற்கு நான் பெருமைப்படுகிறேன்'' என்கிறார் இவர்.

மாலா தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் பல சாதனைகளைப் புரிந்து கொண்டிருந்தாலும் குடும்ப வாழ்க்கையில் உற்சாகமாக ஈடுபடுபவர். இவருடைய கணவர் சரத்சந்திராவும் மோட்டோரோலா நிறுவனத்தில் இன்ஜீனியர். சமயம் கிடைக்கும் போது பியானோ வாசிக்கிறார். 'ராக்கட்பால்' விளையாடுகிறார். தன்னுடைய இரண்டு நாய்களுடன் 'ஹைக்கிங்' செல்கிறார்.

தினமும் காலையில் சுப்ரபாதம் டேப் கேட்ட பிறகு தியானம் செய்து விட்டுத்தான் அலுவலகம் செல்கிறார். ஊரில் இல்லாவிட்டால் இவருடைய கணவரை விட்டு சுப்ரபாதம் போடச் சொல்கிறார். மார்கழி மாதத்தில் திருப்பாவை சொல்கிறார். சென்னைக்கு வந்து விட்டால் தங்கை ரேகா ரங்கராஜன் குடும்பத்தினருடன் கோயில்களுக்குக் கிளம்பி விடுகிறார். ''ஆன்மிகம் இல்லாவிட்டால் நாம் எல்லோரும் ரோபோவாகத்தான் வாழ வேண்டியிருக்கும்;'' என்கிறார் இந்த அதிசயப் பெண்மணி.

கம்பியில்லா தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பம் மற்றும் மென்பொருள் உருவாக்கத்திற்கு பேர் பெற்ற மாலா சந்த்ரா வலைத்தளங்களின் சிறந்த இருபத்தி ஐந்து பெண்களில் ஒருவராக 2000ல் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். என்ன, புதிய யுகத்தில் சாதனைப் புரியத் துடிக்கும் நவீன யுவதிகளுக்கு மாலா சந்த்ராவைப் போன்றவர்கள் சிறந்த முன்மாதிரி.

— ஸ்வாதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'பார்ட்டி' அசத்தல் *கடைசி தேதி* : **15.5.2004**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

றும் ஒரு அற்புதப்படைப்பு

ார்டன்ஸ்

ழய மாமல்லபுரம் சாலை, சென்னை



விரைவில் எதிர்பாருங்கள்...
கிளாசிக்கிலிருந்து
மேலும் பல இணையற்ற
படைப்புகளை!

கிளாசிக் மைல் கற்கள்

1989 – கிளாசிக் பிரமோட்டர்ஸ் நிறுவனம் தொடங்கப்பட்டு எழில் மிகுந்த பங்களாக்கள் கட்டப்பட்டன.

1994 – கிளாசிக் ஃபார்ம்சில் இயற்கை சூழலில் அழகிய மனைகளை வழங்கும் கிளாசிக் ரிட்ரீட் தொடங்கப்பட்டது.

1996 – கிளாசிக்கில் 10,000திற்கும் மேற்பட்ட மரங்கள் நடப்பட்டன.

1999 – கிளாசிக் வளாகத்தில் கட்டப்பட்ட ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி கோயிலில் கும்பாபிஷேகம் நடைபெற்றது.

2003 – கிளாசிக் குடும்பம் - உலகத்தரத்திற்கு இணையான ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கான குடியிருப்பு அமைக்கப்பட்டது. சோழங்கநல்லூரின் ஏரியை ஆழமாக்கி மழை நீர் சேகரிப்பு திட்டம் தொடங்கப்பட்டது.

2004 – கிளாசிக் கார்டன்ஸில் உள்ள ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி கோயிலில் காஞ்சி பெரியவர்கள் ஸ்ரீமத் திருபுரசுந்தரி சமேத ஸ்ரீ சந்திர மௌலீஸ்வரர் பூஜையை நடத்தினர்.

Architect : Ms. Roopmathi Anand, Rajendran Associates
Structural Consultant : Dr. M. S. Venugopal & Co.
Electrical Consultant : Mr. Lakshman Balaraman, The Magnum Group

லபுரம் சாலை, சோழங்கநல்லூர், சென்னை 600 119
ல்: clasic@vsnl.com Website: www.clasic.com

Anugrah 3017 R

ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 4

முத்து முத்தான குட்டிப் பாப்பாவிற்கு நோய்த் தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு :

அன்புச் சகோதரிகளே,

இந்த ஆரோக்கியத் தொடரை முழு மனதுடன், பலப்பல புத்தகங்களின் உதவியுடன், முடிந்தவரை தங்களுக்குத் தேவையானதை மட்டும் வழங்கும், வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த முயற்சியில் ஏதாவது தவறு என்னையும் மீறி வந்து விட்டால் தயவு செய்து சுட்டிக்காட்டத் தவறாதீர்கள். இப்போது மட்டுமின்றி இனி எப்போது யார் குழந்தை பெற்றாலும் அவர்களுக்கு, எந்த வயதில் எந்த மாதிரி உணவு தேவை எனத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உறுதுணையாக இந்தத் தொடர் அமையுமென்பது உறுதி.

உணவுப் பழக்கங்களை யாரும் கட்டாயமாகவோ, உடனடியாகவோ மாற்றுதல் என்பது கடினம். ஆனால் ஓர் இல்லத்தரசி மனது வைத்தால் படிப்படியாக தனது வீட்டில் எல்லோரும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க தன்னால் எந்த அளவு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாமென படிப்பறிவுடன், தனது இயல்பான நுண்ணறிவின் துணை கொண்டும் செயல்படுத்த இயலும்.

இதில் முதல் முயற்சியாக நாம் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் கர்ப்பப் பையின் வலுவில் இருந்து, தாய்ப் பாலின் முக்கியத்துவம், அதன் பிறகு எந்த வயதில் இருந்து என்னென்ன உணவுகள் முக்கியமாகத் தேவை, அதனால் எப்படி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உடலில் உண்டாகிறது என்று படிப்படியாக பார்த்துக் கொண்டு வருகிறோம்.

பிறந்த குழந்தையை வளர்ப்பது என்பது ஒரு ஆனந்தமான அனுபவம். ஒவ்வொரு க்ஷணமும் ஒரு தாயானவள் அந்த ஆனந்தத்தை மிக மிக அனுபவித்து அக் குழந்தையை வளர்க்கிறாள்.

ஒருசில குழந்தைகள் எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டும், கலகலவென்றும், அழாமல், அதிகமாகப் படுத்தாமல் நன்றாக இருக்கும். இதுவே ஒருசில குழந்தைகள் "நச்சுநச்சு" யென்று அடிக்கடி அழுது கொண்டும், தாயே எல்லாவற்றிற்கும் வேண்டுமென்றும் அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளாகவும் இருக்கும். இதற்கு நாமும், நாம் குழந்தைகளை வளர்க்கும் சூழ்நிலையுமே காரணம்.



நல்ல சத்துள்ள, ஊட்டச் சத்து மிகுந்த, வயிறு நிரம்பும்படி உணவைப் பெறும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக, சந்தோஷமாக இருக்கும். அடிக்கடி அழும் குழந்தையானால் ஒன்று அதற்குச் சரியான உணவு கிடைக்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



நான் வளர்கிறேனே மம்மி!

காது, இரண்டு அந்தக் குழந்தைக்குத் தேவையான பாசமான அரவணைப்பு குறைவாகவோ அல்லது மிகவும் அதிகமாகவோ இருப்பதே காரணமாக அமையும். (வேறு ஏதாவது வலி, நோயும் காரணமாக இருக்கலாம்).

0-6 மாதங்கள் வரை முதலில் தாய்ப்பாலும், தேவை ஏற்படும் பட்சத்தில் மற்ற பசும்பால், புட்டிப்பால், டாக்டரின் பரிந்துரையின்படி, வைட்டமின் 'சி' போன்றவற்றால் தரப்படும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அடுத்து 6-12 மாதங்கள் வரை வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் பல சத்துணவுகள், அதோடு காய்கறி, பழங்கள் அதன் ஜூஸ் போன்றவற்றை எப்போதும் எப்படிச் சமாளிக்கப்பட வேண்டுமென்று தெரிந்து தருவது ஆரோக்கியம் தழைக்க உதவி புரியும்.

பொதுவாக இப்போதெல்லாம் 5 லிருந்து 7 மாதங்கள் வரை உள்ள கால கட்டத்தில் பல் முளைப்பது, அதனால் எதையாவது வாயில் வைப்பது போன்ற நிலையில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு பேதி, வாந்தி போன்ற நிலைகள் ஏற்படலாம். முடிந்தவரை குழந்தையைப் படுக்க வைக்கும் இடத்தை மிகச் சுத்தமாக வைப்பது மிகவும் அவசியம்.

குழந்தை தவழ ஆரம்பித்தவுடன், வீடெல்லாம் நீந்த ஆரம்பித்தவுடன் எல்லா இடத்தையும் தினமும் ஏதாவது கிருமிநாசினி (டெட்டால் போன்றவை) உபயோகப்படுத்தி மெழுகினால் நோய்த் தொற்றுக்கள் அதிகம் வராதபடி ஓரளவு பாதுகாக்கலாம்.

அடுத்ததாக வாயில் எதையாவது கடிக்க வேண்டுமென்று குழந்தைக்கு ஆர்வமேற்படுவதால் தினமும் கொடுக்கும் அதற்கென இருக்கும் கிலுகிலுப்பை, பொம்மைகள், டீத்தர்ஸ் எனப்படும் கடிப்பதற்காகவே தயாரிக்கப்படும் நல்ல கடின பிளாஸ்டிக்கில் தயாரிக்கப்படும் பொம்மைகளையும் கழுவி, துடைத்து சுத்தமாக வைப்பது நலம்.

அடுத்தது குழந்தையை வளர்க்க வேலைக்கு வைத்துக் கொள்ளும் பெண்கள்/சிறுவர், சிறுமியர் போன்றவர்கள் சுத்தமாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். குழந்தைக்கு அடிக்கடி உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனால் அதற்கு அவர்களும் காரணமாக இருக்கும் நிலை உள்ளது. நாம் சுத்தமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது, நம்மைச் சுற்றி நமக்குத் தெரியாமல் நடக்கும் பல விஷயங்கள் ஆரோக்கியக் குறைபாட்டிற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

மற்றபடி நான் கவனித்தவரை பல இளம்தாய்மார்கள் குழந்தைகளின் பால் பாட்டில்கள், தம்ளர், ஸ்பூன், டபரா முதல் எல்லாவற்றையும் கொதிக்க வைப்பது இல்லை. தினமும் காலையில் சுடுதண்ணீர் வைத்து அதில் அந்தக் குழந்தைக்கு நாம் உபயோகப்படுத்தும் பாட்டில் முதல் எல்லாப் பாத்திரங்களையும் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி வைத்து மூடி வைக்கவும். பீடிங் பாட்டிலின் ரப்பரை சூடான தண்ணீரில் ஒருமுறை கழுவி எடுத்து

(இடுக்கியின் உதவியால்) அதற்கென தனியாக மூடி வைத்த டப்பாவில் போட்டு வைத்தல் நலம். அந்தத் தண்ணீரிலேயே ஊறிக் கொண்டிருந்தால் சீக்கிரம் அதன் தன்மையை இழந்து விடும். ஒவ்வொரு முறை உபயோகப்படுத்து முன்பும் ஒரு தடவை பிளாஸ்க்கில் உள்ள வெந்நீரில் கழுவி எடுத்து உபயோகித்தல் நலம்.

குழந்தைக்காக உபயோகப்படுத்தும் நாப்கின்கள் முதல் எல்லாவித துணி, பெட்ஷீட்கள் போன்றவையும், சிறுநீர் கழித்த துணிகள் எல்லாவற்றையும் அதற்கென தனியாக ஒரு பக்கெட்டில் போட்டு வைத்து மற்றவர்களின் துணியோடு கலக்காமல் தனியாகத் துவைத்தல் நலம். சுடு தண்ணீரில் ஊறவைத்து துவைத்த பின் கடைசியில் டெட்டால் கலந்த நீரில் அலசி எடுத்துப் பிழிந்து காயவைக்கவும். அடிக்கடி சிறிய துணிகள் கீழே விழுந்து மண்ணில் புரளாமல் இருக்க 'கிளிப்' போடுவதும் அவசியம்.

இதைப் போல குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் முறையும் முக்கியம். அந்தக் காலத்தில் வீட்டில் பெரியவர்கள் இருந்தார்கள், கூட்டுக் குடும்ப முறை இருந்தது. இதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்பட முடியவில்லை. யாராவது ஒருவர் முறையாக செய்து விடுவர். ஆனால் இப்போது தனிக்குடித்தனம் - எல்லாவற்றையும் தானே செய்ய வேண்டிய நிலை இளம்தாய்மார்களுக்கு. யாரிடமாவது (முதலில் பெற்ற தாய் அல்லது பாட்டி) தெரிந்து கொண்டு குழந்தைக்கு புரை ஏறாமல், தண்ணீரை விழுங்காமல் முறையாக குழந்தைக்கு அது விரும்பும் தருணமாக அமையும்படி குளிக்க வைக்க வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்ட எல்லாவித பணிகளையும் சரியாகச் செய்யும்பட்சத்தில் நோய்த் தொற்றுக்கள் சீக்கிரம் குழந்தையை அண்டாது. எந்தவிதமான நோயும் வராத பட்சத்தில் சத்தான உணவு கொடுக்கும் போது குழந்தை மிக மிக ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்காக
(0-12 மாதங்கள்)
பரிந்துரை செய்யப்பட்ட தினசரி சத்துகளின் அட்டவணை (ICMR இந்திய கவுன்சில் ஆஃப் மெடிகல் ரிசர்ச்)

சத்துக்கள்	வயது - மாதங்கள் 0-6	6-12
உடல் எடை (கிலோ கிராம்)	5.4	8.6
சக்தி (எனர்ஜி) (கிலோ கலோரிகள்/கிலோ உடல் எடை)	108	98
புரதம் (கிராம்/கிலோ-கிராம் உடல் எடை)	2.05	1.65
கால்சியம் (மில்லி கிராம்)	500	500
வைட்டமின் 'ஏ' (மைக்ரோ கிராம்)	350	350
பீட்டா கெரோட்டீன் (மைக்ரோ கிராம்)	1400	1400
தயாமின் (மைக்ரோகிராம்/கிலோ கிராம் உடல் எடைக்கு)	55	50
ரைபோஃப்ளேவின் (மைக்ரோகிராம்)	65	60
நயாசின் (கிலோ கிராம் உடல் எடைக்கு)	710	650
பைரிடாக்ஸின் (மி.கி.)	0.1	0.4
வைட்டமின் 'அ' (மி.கி.)	25	25
ஃபோலிக் ஆஸிட் (மைக்ரோ கிராம்)	25	25
வைட்டமின் பி12 (மைக்ரோ கிராம்)	0.2	0.2



குழந்தையின் ஒரு நாளைய உணவில் என்னென்ன சத்துக்கள் தேவை என்பதை மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணை தங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தும். எந்த உணவில் என்ன சத்துக்கள் உள்ளன என்ற அட்டவணையை சென்ற இதழில் படித்திருக்கலாம். பத்திரமாக இவைகளைப் பாது காத்து வைக்கவும். தேவைப்படும் போது சரிபார்த்துக் கொள்ள உதவி புரியும்.

கீழ்க்காணும் அட்டவணையில் எந்த உணவுகள் எந்தெந்த மாதத்தில் கொடுக்கலாமென்றும் அதில் இருந்து என்ன சத்துக்கள் கிடைக்குமென்பதையும் காணலாம்.

உணவு	காரணம்
புதிய பழரசங்கள் (ஜூஸ்) 4 மாதங்களில்	வைட்டமின் 'சி' கிடைக்கும். பாலில் இந்த சத்து கிடைக்காது. மற்றபடி தக்காளி, ஆரஞ்சு ஜூஸில் இருந்து பீட்டா கெரோட்டீன் (வைட்டமின் - 'ஏ') ஓரளவு கிடைக்கும்.
கீரை சூப் (6 மாதங்கள்)	குழந்தைக்குப் புதிய ருசி பழக்கப் படுத்தப்படுகிறது. இரும்புச் சத்து, கால்சியம், பீட்டா கெரோட்டீன், ரைபோஃப்ளோவின் மற்றும் வைட்டமின் 'சி' சத்துக்கள் கிடைக்கும்.
வேகவைத்து மசிக்கப்பட்ட ஆப்பிள் போன்ற உணவுகள் (8 மாதங்கள்)	கலோரிகள் கிடைக்கும். வேகவைக்காமல் பச்சையாக கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தையால் விழுங்க இயலாது. தொண்டையில் மாட்டிக் கொண்டு ஆபத்தாய் அமையலாம்.
முட்டையின் மஞ்சள் கரு மட்டும் உபயோகப்படுத்தி செய்யும் கஸ்டர்டு (8 மாதங்கள்)	வைட்டமின்'ஏ', இரும்புச்சத்து, புரதம், பி-காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் கிடைக்கும். முட்டையின் வெள்ளைக் கரு ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்தலாம். அதனால் ஒப்புக் கொள்கிறதா என்று பார்த்து ஒருசில மாதங்கள் கழித்துக் கொடுக்கவும்.
பொங்கல், இட்லி, பாலில் ஊறவைத்த சப்பாத்தி போன்றவை (10-12 மாதங்கள்)	நல்ல புரதமும், கலோரிச் சத்தும் கிடைக்கும். சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியது.
முளைகட்டிய தானியங்கள், பயறுகளில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மாவுக் கஞ்சி, மற்ற கஞ்சி வகைகள்.	அதிகத் தேவைக்கேற்ப கலோரிச் சத்தும், புரதமும் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

சிரியுங்கள் சிரியுங்கள்

புதுடெல்லியில் -

பெரும்பாலான அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்களையும் அடுத்து ஒரு பூங்கா இருக்கிறது.

இத்தகைய பூங்கா ஒவ்வொரு ஏரியாவிலும் உண்டு.

விடியற்காலை ஐந்து மணியிலிருந்தே இத்தகைய பூங்கா மிகவும் 'பிஸி'யாக ஆகி விடுகிறது.

வாலைக் குமரிகளுடன், வயது கடந்த குமரிகளும், வயது முதிர்ந்த குமரிகளும் (ஆக எந்த வயதிலும் பெண்கள் குமரிகள் தான்) 'வாக்கிங்' போகிறார்கள். திரும்பத் திரும்பப் பார்க்கைச் சுற்றுகிறார்கள்.

இன்னும் சிலர் நாயுடன் ஓடிப் பிடித்து விளையாடுகிறார்கள். அவர்கள் நாய்களைத் துரத்தி ஓட, பிறகு நாய்கள் அவர்களைத் துரத்தி ஓட விளையாடுகிறார்கள்.

குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தில் -

சிலர் தினமும் வழக்கமாக முதலில் சில உடற்பயிற்சிகளைச்



செய்து விட்டு கடைசியில் பலவிதமான சிரிப்புகளைச் சிரிக்கிறார்கள். இந்தக் கூட்டத்தில் பெண்களும் உண்டு. பலதரப்பட்ட வயதினர்.

ஆமாம் -

அவர்கள் சிரிக்கும் சிரிப்பு, அதிர்வேட்டுச் சிரிப்பு, வயிற்று வலிச் சிரிப்பு, ஊளையிடும் சிரிப்பு, பகாசுரன் சிரிப்பு, ஆனா ஆவன்னா, ஈனா, ஈயன்னா என்று ஒவ்வொரு எழுத்தையும் உச்சரிக்கும் வகையில் ஆ... ஆ... ஈ... ஈ..., ஊ... ஊ என்று அவர்கள் சிரிப்பதைக் கேட்டால் ஏதோ மனநிலை சரியில்லாதவர்கள் சிரிக்கும் சிரிப்பைப் போலத் தோன்றும். இப்படி வாய் விட்டு, கூச்சப் படாமல் சிரித்தால் 'டென்ஷன் குறைகிறது, மனதும் உடலும் லேசாகிறது' என்று சொல்கிறார்கள் இந்தச் சிரிப்பாளர்கள். வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும் என்று சும்மாவா சொன்னார்கள்?

நீங்களும் உங்கள் ஏரியாவில் இதுபோன்ற 'சிரிப்பு கிளப்'புகளைத் தொடங்குங்களேன்.

— கமலநாதன்



பஞ்சம் தீர்க்க வந்த அன்னை!

(சென்ற இதழில் சொல்லப்பட்ட துர்கமன் எனும் அரக்கனால் உலகில் தலைவிரித்தாடிய பஞ்சமும், பட்டினியும் தீர்க்க, பக்தர்களை ரக்ஷிக்க ஆயிரம் கண்களோடும், மழையும் விளைச்சலும் பச்சையும் வளமுமாகத் தோன்றிய அன்னை சாதாக்ஷியின் அருள் வடிவம்)

"எப்போது பார்த்தாலும் நாராயணா, நாராயணா என்கிறாயே... எங்கேயடா அந்த நாராயணன் இருக்கிறான்?" என்று 'நறநற'த்த தந்தையை பயமில்லாமல் பார்த்த சிறுவன், "தூணிலும் இருப்பான், துரும்பிலும் இருப்பான் தந்தையே" என்றான்.

"இதோ இந்தத் தூணிலே இருப்பானாடா...?" என்று இரண்யன் தன் அரண்மனைத்

ஸ்ரீ

ஆக்கம் & தொகுப்பு :

மஞ்சுளா ரமேஷ்

தூணை உடைத்ததும், அதிலிருந்து எழுந்த சிம்மம் அவன் குடலை உருவி மாலையாகப் போட்டுக் கொண்டதும் அனைவரும் அறிந்த கதை.

திருமால் அவதாரங்களிலேயே மிக உக்கிரமானது நரசிம்ம அவதாரம். "இன்று போய் நாளை வா!" என இராவணனுக்குத் தயை காட்டிய அழகன் இராமன் இல்லை இவன். கோபியரையெல்லாம் மயக்கிய கிருஷ்ணன் இல்லை. 'என் பக்தன், சின்னஞ்சிறு சிசு. இவனை

10



மாரீ விஜயம், மும்பை.

('தத்துவ லோக்' இதழில் வெளியான 'ஸ்ரீ-லக்ஷ்மி' என்ற கட்டுரை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஒரு தொகுப்பை அனுப்பியுள்ளேன். இந்தக் கட்டுரை பதினான்கு பேர்களின் ஆய்வுக் கட்டுரைகளின் தொகுப்பு ஆகும். மும்பையில் மார்ச் 1999 அன்று நடந்த மகாநாட்டில் இவைகள் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு உள்ளன. ஆங்கிலத்தில் வெளிவந்துள்ள இவற்றில் இரண்டினை சுருக்கமாக மொழிபெயர்த்து உள்ளேன்...)

ஈஸ்வரரைப் போலவே ஸ்ரீ எங்கும் நிறைந்து இருக்கிறாள். நித்ய விபூதியையும், லீலா விபூதியையும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்து இருக்கிறாள்.

ஸ்ரீ - வெளிப்பாடு (அவதாரம்) :

வரலாறு காணாத காலந்தொட்டு வரும் ஸ்ரீயைப் பற்றின குறிப்புகளால் நான்கு விதமாக அறியப்படுகின்றாள்.

1. மஹாவிஷ்ணுவின் பதிவிரதையாக - ஸ்ரீஸூக்தம் காலத்தில் இருந்து
2. பண்டிகைகளில்,
3. சுக்தாவில் ஆதிசக்தியாக,
4. நம்பிக்கைகளும், பழக்க வழக்கங்களிலும் ஸ்ரீ

வேதங்களில் பழமையான ரிக் வேதத்தில் (சுமார் கி.மு. 3000) லக்ஷ்மியைப் பற்றிய செய்திகள் ஆங்காங்கே ஒன்றிரண்டாகத்தான் தென்படுகின்றன. புருஷஸூக்தத்தின் பின் இணைப்பான விஸ்வகர்மாகத் தத்தில் மஹாவிஷ்ணுவின் துணைவியாக சுட்டிக் காட்டப்படுகின்றாள்.

பிரத்யேகமான புகழுரை :

ஸ்ரீ ஸூக்தம் ஸ்ரீயின் மீது பதினைந்து

ஸ்ரீ அவதாரம்

ராகங்களில் பாடப்பட்ட தனிப்பட்ட புகழ் மாலையாகும். வேதங்களின் பிற்காலத்திய இணைப்பு என்று கருதப்படுகின்றது. ரிக் வேதத்தில் 123 இடங்களில், ஸ்ரீ நலத்திற்கும், வளத்துக்கும் வரத்திற்கும் அதிபதியாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளாள்.

வேத இலக்கியங்களில் லக்ஷ்மா, லக்ஷ்மி என்ற இரண்டு பதங்கள் முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றன. லக்ஷ்மா என்பது மங்களமான குறியாகக் கருதப்படுகிறது. லக்ஷ்மி என்பது, கால்நடை, ஐஸ்வரியம், வளம் போன்றவற்றைக் குறிப்பாகக் கூறப்படுகிறது.

பழங்காலத்திய வடிவமைப்புகள் :

சாஞ்சியிலும், பர்குட்டிலும் உள்ள புத்தஸ்தூபிகளின் கைப்பிடி போன்ற சிறு தூண் வரிசைப் பகுதிகளில் தோரணம் போன்ற அமைப்புகள் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. அந்தத் தோரணங்களில் கஜலக்ஷ்மியின் திருவுருவங்கள் காணப்படுகின்றன. இந்த ஸ்தூபி கி.மு. 2ம் நூற்றாண்டு காலத்தைச் சேர்ந்தவையாகும்.

குணிண்டா வம்சத்தைச் சேர்ந்த அஜயேஸ்தா என்ற அரசன் காலத்தில்

என்ன பாடுபடுத்தி விட்டான் இந்த பாதகன்' என்ற கோபமோ என்னவோ அப்படி ஒரு பயங்கர அவதாரத்தை எடுத்தார் திருமால்.

தூணைப் பிளந்து வந்த நரசிம்மம் கோரமாக கர்ஜித்தபடி அந்திமாலையில், வாசற்படியில் தன் மடி மீது வைத்து நகங்களால் அவன் வயிற்றைப் பிளந்து கொன்றது. ஏற்கெனவே கடும் சினத்தில் இருந்த நரசிம்மம் இந்தச் செய்கையால் இன்னும் உக்கிரமானது. பயங்கரமாகக் கர்ஜித்த அவரைப் பார்க்கவே பயந்தார்கள் தேவரும், மானுட

வெளியிடப்பட்ட நாணயங்களில் கஜ லக்ஷ்மியின் திருவுருவம் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. தொல்பொருள் ஆய்வின் போது பீஹார் மாநிலத்தில், பாட்னா மாவட்டத்திலுள்ள மனர் என்னும் இடத்தில் தோண்டி எடுக்கப்பட்ட, சுடுமண்ணால் செய்யப்பட்ட காசில், வட்ட வடிவமான திருவுருவம் தெளிவாகப் பதிக்கப்பட்டுள்ளது. இது குப்தர்கள் காலத்தைச் சேர்ந்ததாகும்.

இப்படி காலந்தோறும் நிறைய உதாரணங்களைச் சொல்லலாம்.

ஸ்ரீயின் சின்னம்

அதர்வண வேதத்தில், பிரகஸ்பதி தேவர்களின் நலனுக்காக தயாரிக்கப்பட்ட தாயத்து போன்ற அமைப்பில் ஸ்ரீ, யசஸ் ஆகிய வடிவங்கள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன.

மௌரியர் காலத்து சுடுமண் அமைப்புகள் மற்றும் மொஹஞ்சதாரோவில் இருந்து தோண்டி எடுக்கப்பட்ட மண்பாண்ட மூடிகளின் மீது இந்தச் சின்னங்கள் காணப்படுகின்றன. கர்நாடகா மாநிலத்தில் 1300 கிமு முதல் - 300 கிபி வரைக்குட்பட்ட காலத்தைச் சேர்ந்த (உலோக காலம் முதல் விஜய நகர மன்னர் காலம் வரை) பல வகையான ஸ்ரீயின் உருவங்கள் கிடைக்கப் பெற்றுள்ளன.

ஓவியங்களில் ஸ்ரீ :

புராணங்கள், ஆகமங்கள், தந்திரங்கள், சிற்பங்கள் ஆகியவை தரும் குறிப்புகளைக் கொண்டு தெய்வங்களின் திருவுருவங்கள் வடிவமைக்கப்படுகின்றன. இவற்றில் எல்லாம் ஸ்ரீ, ஸ்ரீ லக்ஷ்மியைப் பற்றிய ஓவியங்கள் உள்ளன.

கலைகளில் ஸ்ரீ :

லக்ஷ்மி தேவி தாமரையைக் கையில் ஏந்தியவள், தாமரையின் மீது அமர்ந்து இருப்பவள், தாமரைக் கொடியினால் சூழப்பட்டவள் என்று சித்திரிக்கப்படுகிறாள். இத்தகைய திருவுருவங்கள் சுங்க - குஷான வம்சத்து அரசர்கள் காலத்தில் காணப்படுகின்றன. இக்காலத்தில் இவள் சாந்த சொரூபியாகத் தலையிலும், தாமரை மலர் சூடியவளாக, கைகளில் தாற்றுக்கோல், போர்கோடாரி, கொடிக்கம்பம், கண்ணாடி ஏந்தியவளாக வடிவமைக்கப்பட்டு உள்ளாள். குசாம்பியில் இவ்வாறு கண்டெடுக்கப்பட்ட திருவுருவம் ஆக்ஸ்போர்டு மியூசியத்தில் உள்ளது.

விஷ்ணுவின் துணைவி :

வைஷ்ணவ சித்திரங்களிலும், விஷ்ணு பக்தர்களிடமும் திருமாலின் தேவியான லக்ஷ்மி மிகவும் பிரசித்தி பெற்றவள். திருமாலும், திருமகளும் சேர்ந்து உள்ள உருவங்கள் கர்ப்பகிரகத்தின் உள்ளேயோ அல்லது வெளிப்புறச் சுவர்களிலோ காணப்படுகின்றன.

திருமாலின் மற்ற வடிவங்களான கேசவன், நாராயணன், கோவிந்தன் போன்ற திருவுருவங்களுடன் லக்ஷ்மிதேவியைக் காணலாம். மற்றும் வராஹம், நரசிம்மம் போன்ற திருமாலின் அவதாரங்களுடனும் திருமகளின் திருவுருவத்தைக் காணலாம்.

ஹரிவம்சா என்ற சிற்பி ஏகனாம்ஸமான (ஒரே கல்லில் வடிக்கப்படும் சிற்பங்கள்) இவளை பலராமருக்கும், கிருஷ்ணருக்கும் இடையில், இரண்டு யானைகளுக்கு இடையில் லக்ஷ்மிதேவியாக வடிவமைத்து உள்ளது தனித்தன்மை வாய்ந்ததாகும்.

ராஜஸ்தானத்தில் உள்ள அம்பாராவில் கஜலக்ஷ்மி மேற்கூறிய வடிவத்திலேயே கிருஷ்ண, பலராமருக்கு இடையில் உள்ளவளாக வடிவமைக்கப்பட்டு உள்ளாள். மஹிஷாசுரமர்த்தினியும், கஜலக்ஷ்மியும் ஏகனாம்ஸாவின் இரு வடிவங்களாகக் கூறப்படுகின்றன. பதாமி குகைகளில் இவ்விரண்டு வடிவங்களும் ஒரே கல்லில் வடிவமைக்கப்பட்டு உள்ளது வியப்பிற்குரியது.

கும். இத்தனைக்கும் காரணமான பிரகலாதனோ கண் மூடி அவரைத் துதித்தபடி இருக்கிறான்.

கோபம் அடங்காத நரசிம்மத்தை சாந்தப்படுத்துவது எப்படி? யார் அவரிடம் கிட்ட நெருங்க முடியும்? தாயாரைத் தவிர யார் அவரிடம் செல்ல முடியும்! தேவர்களும், முனிவர்களும் ஓடிச் சென்று அன்னை மகாலக்ஷ்மியை வேண்டுகிறார்கள்.

"அம்மா நீ வந்து அவர் கோபத்தைச் சாந்தப்படுத்து. நெருப்பாக உக்ரத்தை வீசிக் கொண்டு இருக்கிறார் உன் பதி அங்கே!"

என நடுங்குகிறார்கள்.

புன்னகை புரிந்த அலங்காரவல்லி தன் இருப்பிடமான தாமரையை விட்டு எழுந்து பதியின் மடி தேடிச் செல்கிறாள். இங்கும் அங்கும் தாவி கர்ஜித்துக் கொண்டிருந்த நரசிம்மத்தை நாடி சுந்தரமாக நடைபோடுகிறாள். தன் இதயவாஸினியான ஸ்ரீ அங்கு வந்ததும் நரசிம்மம் குனிந்து அவளைப் பார்க்கிறது. கைகூப்பித் தொழுது தன் மலர் முகத்தால் கருணைபட புன்னகையை அஸ்திரமாக எறிகிறாள் அன்னை.

இரண்யனின் செயலால் தீயிட்ட நெஞ்

ஸ்ரீயின் கருணை!

ஸ்ரீவித்யா சத்தியநாராயணன்,
சென்னை - 101.

என் எண்பத்தியாறு வயதான பாட்டியின் வாழ்க்கையில் மஹாலெக்ஷ்மி ப்ரத்யக்ஷமாக அருள் செய்து வருகிறாள். அந்தக் காலத்தில் பதினொரு வயதில் திருமணமான என் பாட்டிக்கு முப்பத்தைந்து வயதாகியும் பிள்ளைப்பேறு இல்லாத காரணத்தினால் விளக்குப் பூஜையை செய்யத் துவங்கினார். பூஜை துவங்கிய இரு வாரங்களிலேயே, அவருக்குக் குழந்தைப்பேறு உண்டாயிற்று (என் தந்தை). தன் இரு குழந்தைகளையும் நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்ததற்குக் காரணம் எல்லாம் வல்ல ஸ்ரீயின் கருணையே என அடிக்கடி சொல்வார்.

பின்னர் ஒருமுறை என் பாட்டிக்கு கர்ப்பப்பை இறங்கி விட்டதால் மிகுந்த அவதிக்குள்ளானார். உடனடியாகக் கர்ப்பப் பையை எடுத்தாக வேண்டும் என்று சொல்லி விட்டார் மருத்துவர். என் தந்தை பணத்திற்காக அலைந்து கொண்டிருந்த நிலையில், லெக்ஷ்மிதேவியானவள் எங்களுக்கு அருள் செய்தாள். சொல்லிவைத்தாற்போல், பாட்டியின் வங்கிக் கணக்கில் லட்சம் ரூபாய் டெபாசிட் ஆகி இருந்தது. வங்கியில் விசாரித்ததில் அவருக்கு வர வேண்டிய அரியர்ஸ் பணம் என்று தெரிந்தது. தக்க சமயத்தில் அந்த லெக்ஷ்மிதேவி அருள் செய்த விதம் எங்களைச் சந்தோஷத்திலும், ஆச்சரியத்திலும் ஆழ்த்தியது. உடனே அறுவை சிகிச்சை நல்லபடியாக முடிந்து, இன்றும் நல்ல ஆரோக்யத்துடன் இருக்கிறார்.

இன்றும் அவர் பூஜையைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறார். எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோரும் இந்தப் பூஜையை செய்து தேவியின் அருளைப் பெற்று வருகிறோம். என் தந்தைக்கு இந்தப் பூஜையை செய்த அடுத்த வாரம், படிப்பு முடிவதற்கு முன்னரே அரசாங்கத்தில் நல்ல உத்தியோகம் கிட்டியது. நான் இந்த பூஜையை செய்யத் துவங்கியதுமே, திருமணம் நிச்சயமாகி ஆறு மாதங்களுக்கு முன் சிறப்பாகத் திருமணம் நடந்து, நல்ல வசதியான வாழ்க்கையும் அமைந்துள்ளது.

பூஜை முறை :

பிரதி வெள்ளிக்கிழமை ஐந்து முக விளக்கேற்றி, விளக்கை மஹாலெக்ஷ்மியாக உருவகித்து, லக்ஷ்மி அஷ்டோத்ரத்தைச் சொல்லி அர்ச்சிக்க வேண்டும். அவரவர் கால அவகாசத்திற்கேற்ப கனகதாரா ஸ்தோத்திரம், மேலும் லக்ஷ்மி ஸ்தோத்ரங்களைச் சொல்லலாம். பின்னர் நம்மால் இயன்றதை நைவேத்யம் செய்து, தீபாராதனை காட்டிய பின்பு விளக்கை வலம் வந்து (மிகவும் முக்கியம்) மஹாலக்ஷ்மியஷ்டகம் சொல்ல வேண்டும். பின்னர் மஹாலெக்ஷ்மிக்கு ஹாரத்தி எடுக்க வேண்டும். முடிந்தால் ஏதாவது ஒரு பெண்ணுக்குத் தாம்பூலமும் கொடுப்பது மிகவும் விசேஷமானது.

இப் பூஜையைச் செய்தால் நம் வாழ்க்கை செழிப்பாகவும், சிறப்பாகவும் இருக்கும் என்பது சத்தியம்.



சம், மதிமுகத்துப் புன்னகையால் குளிர்கிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர் உக்கிரம் தணியத் தணிய அவரை நோக்கி நடை போட்ட அன்னையைக் கண்டு மகிழ்ந்த நரசிம்மம் அவளை எடுத்துத் தன் மடியில் வைத்துக் கொண்டு 'லக்ஷ்மி நரசிம்மன்' ஆனது. சினமும் முற்றும் தணிய சாந்தம் தவழ்ந்தது அவர் முகத்தில்.

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

28. ஓம் தேவஜுஷ்டாயை நம : தேவதேவனான ஹரியுடன் கூடியிருந்து ஆநந்திப்பவள்.

- தேவனான ஹரியோடு சேர்ந்திருந்து ப்ரீதி அடைபவள் நான்.
- தேவர்களாலே எப்போதும் சேவிக்கப்படுபவள்.
- மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் இந்த்ரியங்களாகிற தேவர்கள் என்னைப் பற்றி நின்றே விஷயங்களை அநுபவிக்கிறார்கள்.

என்னை எப்போதும் ''ஓம் தேவஜுஷ்டாயை நம:'' என்று தியானிப்பவன் நித்யஸூரிகள், ப்ரம்மாதிகள், இந்த்ரியங்கள் என்னும் எல்லா தேவர்களையும் ஜெயிக்கிறான்.



29. ஓம் உதாராயை நம : வண்மை மிக்கவள் (அதாவது எல்லாம் கொடுத்தும் ஒன்றும் கொடுக்கவில்லையே என்று எண்ணும் வண்மை குணத்திற்கு விளைநிலமாய் இருப்பவள்).

லக்ஷ்மீ தந்த்ரத்தில் பிராட்டி, ''மஹரிஷிகளின் பேரறிவுகள் என்னிடமிருந்தே உண்டாயின. உயர்ந்தவையும், தாழ்ந்தவையுமான மனித சக்திகளும் செயல்களும் என்னிடமிருந்தே ஏற்பட்டவை. இடையூறு இல்லாமல் இஷ்டங்களை நான் கொடுப்பதால் ஞானிகள் ''உதாரா'' என்று என்னை அறிகின்றனர். ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் உதாராயை நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா இஷ்டங்களையும் அளிக்கிறது.

30) ஓம் தாயை நம : ப்ரகிருதியின் கார்யமான ஜகத்தாக பரிணமிப்பவள்.

ஐந்து வகைச் செயல்களை விஸ்தரிப்பிக்கிறேன். ஜகத்ரூபமாய் பரிணமிக்கிறேன். அப்படிப்பட்ட என்னை மறைமுடிவின் முடிவுகண்ட ஞானிகள் ''தா'' என்று உரைக்கின்றனர். ''ஓம் தாயை நம:'' என்னும் ஐந்து அக்ஷரம் கொண்ட இந்த மந்த்ரம் நன்மை விஸ்தரிப்பிக்கும்.

31) ஓம் பத்மநேம்யை நம : ப்ரக்ருதி புருஷர்களாகிற பத்மங்களை மலர்ச்சி அடையச் செய்பவள்.

ப்ரக்ருதி, புருஷர்களை என் ஒளியாலே மலரச் செய்கிறேன். காலத்தைக் காட்டிலும் வெளிப்பட்டுள்ளேன். அதனாலே ''பத்மநேமி'' என்று என்னை அறிகிறார்கள். ''ஓம் பத்மநேம்யை நம:'' என்ற ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா செல்வச் சிறப்பையும் தரும்.

32) ஓம் ஆதித்ய வர்ணாயைநம : ஆதித்யனாகவும் இருப்பவள். வர்ணமாகவும் இருப்பவள். ஆதித்த வர்ணையாகவும் இருப்பவள்.

ஆதி வர்ணமான ப்ரணவம் எனக்கு முதற் பெயராகும். அந்த ப்ரணவத்திலே ஆநந்தத்தை உடைய நான் என்னைக் கொண்டே என்னைச் சொல்லிக் கொள்கிறேன். எண்ணெய் ஒழுக்கைப் போல் (தைலதாரை) இடைவிடாததாய், மணியைப் போல தீர்க்கமாக சப்திப்பதாய், ப்ரணவத்தின் உச்சியாய் இருப்பதான எனக்கு சப்தமயமான சரீரமாகும்.

சப்தஸ்வரூபிணியான நான் கேட்டதெல்லாம் கொடுக்கும் காமதேனுவைப் போல் எல்லாப் பொருள்களையும் கொடுக்கிறேன். ரிஷிகள் ஆதித்ய வர்ணையான என்னிடம் இப் பொருள்களை அறிகிறார்கள். ஒன்பது எழுத்துக்கள் கொண்ட ''ஓம் ஆதித்யவர்ணாயை நம:'' என்னும் மந்திரம் எல்லா காமங்களையும் பூர்த்தி செய்விக்கும்.

(தொடரும்)

பிரகலாதனை அருகே அழைத்து அவனை ஆசிர்வதித்தார். (இதோ நரசிம்ம ஜெயந்தி வரும் நாளில் லக்ஷ்மி நரசிம்மனைத் துதித்து அவன் அருள் பெறுவோம்.)

ஸ்ரீயின் கருணைக்கு இந்த நிகழ்வு மிகச் சிறந்த உதாரணம். அன்னையில் இத் தன்மையை வைஷ்ணவக் கொள்கையிலே 'புருஷாகாரம்' என்கிறார்கள். கணவனைத் தன் கருணையால் வசப்படுத்தி பக்தர்களுக்கு அருள்பாலிக்கச் செய்யும் தயாளகுணம் அது. பக்தர்கள் தவறே செய்தாலும், அதனால் தன் மணாளன் சீற்றம் கொண்டாலும் அவனைச் சாந்தப்படுத்தி தன் குழந்தைகளுக்கு வளமையைத் தரும் வனிதை அவள்.

அதனால்தான் வைணவக் கோயில்களிலே முதலில் தாயாரைத் தரிசித்து விட்டுப் பிறகு பெருமானைத் தரிசிக்கும் வழக்கத்தை வைத்திருக்கிறார்கள். அவளிடம் நம் துன்பத்தையும், துயரையும் சொல்லி விட்டோமானால் போதும். அவள் தகுந்த நேரம், சமயம் பார்த்து பர்த்தாவிடம் சொல்லி நமக்குக் கருணையைத் தரச் செய்வாள். பரமனும் அவள் புன்முறுவலுக்காக தன் சினம் தணிந்து பக்தர்கள்பால் அருளாளன் ஆகிறான்.

இதையே நாம் அன்றாட வாழ்வில் குடும்பங்களிலே பார்க்கிறோம். எந்த நிலைமையிலும், எந்த நேரத்திலும் பொறுமையைக் கைவிடாத பெண் குடும்ப உறுப்பினர்களுக் கேற்றவாறு நடந்து கொண்டு யாரிடம் என்ன எப்போது சொல்ல வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டு குடும்பத்தைத் தழைக்கச் செய்கிறாள். இவளையே 'மகாலக்ஷ்மி போல இருக்கிறாள் அந்தம்மா. அவங்க காலடி வச்சு அந்தக் குடும்பமே தழைச்சுது' என்று போற்றுகிறார்கள். இதுவே பெண்மையின் தர்மம் கூட.

ஆனால் இன்றோ பெண்ணிற்குப் புறம் பேசுதலும், உக்ரமாக பழிவாங்குதலும் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவற்றையெல்லாம் பார்க்கவும், காது கொடுத்துக் கேட்கவும் மறுப்பதே சிறப்பாக இருக்கும். பெண்மை எங்கு தெய்வீகமாக வாழுகிறதோ, அங்கே மகிழ்ச்சியும், குதூகலமும் குடிகொள்ளும்.

சமீபத்தில் நான் இலங்கைக்குச் சென்றபோது சீதை சிறையிருந்த அசோகவனத்தைப் பார்க்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியது. எப்போதோ ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த கதை என்கிறார்கள். ஆனால் இப்போது அந்த இடத்தில் நிற்கும்போதும் மனமெல்லாம் வேதனையாக இருக்கிறது. எப்பேர்ப்பட்ட அடர்ந்த கானகத்திலே, மலைகளுக்கு நடுவிலே அந்தப் பெண் எப்படியெல்லாம் துடித்திருப்பாள் என துக்கம் துக்கமாக வந்தது. அங்கேயிருந்த ஆஞ்சநேயர் சிலையைப் பார்த்த போது.

''அப்பா, எம் குலப் பெண்ணுக்கு எப்பேர்ப்பட்ட ஆறுதலைத் தந்தாய்...''

என்று மனம் நெகிழ்ந்தது. ஏதோ காவியக் கதை என எண்ண முடியாமல் அந்த இடம் முழுக்க துக்கம் அலை

'ஸ்ரீ' தொடரில் லலிதா வெங்கடரமணன் 27 நட்சத்திரங்களுக்குரிய ஸ்லோகங்களை எழுதி ஆசிரியர் பெயர் தெரியவில்லை என எழுதியிருந்தார்கள்.

இந்த ஸ்லோகங்கள் ஸ்ரீ அகஸ்திய மாமுனி -

''நட்சத்திர சஹாயத் திருவாக்கியத் திரட்டு'' என்ற தலைப்பில் இயற்றியுள்ள ஸ்லோகங்களாகும்.

ஸ்ரீ அகஸ்திய பகவானே இயற்றியுள்ள மற்றுமொரு நட்சத்திர ஸ்லோகமும் உண்டு. அது

'ஸ்ரீ அகஸ்தியர் திருநட்சத்திரப்

பொற்பாதத் திரட்டு' என்ற தலைப்பில் உள்ளது.

- பா. பிரேமலதா, சென்னை - 80.

'ஸ்ரீ'யில் ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன், வைணவ நூல்களான ஸ்ரீவசனபூஷணத்திலும் முமுக்ஷுப்படியிலும் உள்ள சிறந்த கருத்துக்களை எடுத்து எழுதியிருப்பது என்னை பிரமிக்க வைத்தது. பலமுறை படித்தும் பல உபந்யாஸங்கள் கேட்டும் ஓரளவே புரிந்து கொள்ளும்படியான விஷயத்தை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எளிமையாக எழுதியிருப்பதற்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுகள். - அம்ருதவல்லி ஸ்ரீநிவாஸன்.

அலையாக எழும்புவது போல இருந்தது. அங்கு என்னால் நிற்க முடியவில்லை. முழுமையாகச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு வெளியே வந்து நின்று விட்டேன்.

பெண்ணின் கண்ணீரும், வேதனையும் எப்படியெல்லாம் தாக்கங்களை விளைவிக்கும் என்பதற்கு இராமாயணமும், மகாபாரதமும் உதாரணங்கள் அல்லவா?

வீடுகளிலே பெண்மையின் கண்ணீரும், சினமும் வேண்டாமே. 'ஸ்ரீ'யைத் துதித்து மங்கள விளக்கேற்றி, மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் வாழவைக்கலாமே!

(தொடரும்)

ஸ்ரீ தங்கிய திருத்தங்கல்!

மீ. சீனிவாசன், பரமக்குடி.

வைணவத் தலங்கள் 108இல் ஒன்றாகத் திகழ்வது சிவகாசி அருகே உள்ள 'திருத்தண்கா' எனும் திருத்தங்கல் ஆகும். இத்தலம் பற்றி சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது. இங்குள்ள தாயார் அருணகமலமகாதேவியார். செங்கமலநாச்சியார் எனப்படுகிறாள். இவளது பெயரால்தான் இது ஸ்ரீ க்ஷேத்திரம் (திருமகள் தலம்) எனப்படுகிறது!

பெருமாளின் தேவியர் மூவர் திருமகள்; புவிமகள்; நீளாதேவி. திருமகளாகிய ஸ்ரீமகாலெட்சுமி தங்கால மலை எனும் இத்தலத்தில் தவம் செய்தாள். தவத்தை மெச்சிய பெருமாள், ''என் தேவியர்களில் பெரியபிராட்டியார் எனும் திருப்பெயர் உனக்கு உண்டாகட்டும்'' என வரமருளினார்!

உடனே திருமகள் தான் செய்த தவத்தின் பயனாய் தன்னுடனேயே திருமால் எழுந்தருளி திருப்பாற்கடலில் பள்ளிகொள்வது போல் இங்கும் சேஷசயனத்தில் பள்ளிகொள்ள வேண்டும் என வரம் வேண்டிடப் பெருமாளும் அதனை ஏற்றார். அன்று முதல் இந்தலம் ஸ்ரீக்ஷேத்திரம் எனப்பெற்றது!



வாணாசுரன் மகள் உஷாவிற்கும், கண்ணனின் பேரன் அநிருத்தனுக்கும் புரூரவச் சக்கரவர்த்தியின் முன்னிலையில் இங்குதான் திருமணம் நடைபெற்றது.

எத்தலத்திலும் காண முடியாத அதிசயம் இங்கு! செங்கமல நாச்சியாராகிய திருமகள் கிழக்கு நோக்கி நின்ற திருக்கோலத்தில் ஒரு திருக்கை அபய முத்திரையுடனும், ஒரு திருக்கையைத் தொங்க விட்டுக் கொண்டும் தரிசனம் தருகிறாள். இத் தாயாருக்குத் தினமும் அபிஷேகம் உண்டு. இங்கு வெள்ளிக்கிழமைதோறும் இத் தாயாருக்கு ஊஞ்சல் சேவை உண்டு. இவள் கடைக்கண் பார்வை பட்டால் நம் துன்பம் அகலும்!

இவள் சன்னதிக்கு வந்து திருமணப் பேறு வேண்டும் கன்னியர்கள் ஒன்பது கெஜம் நூல் புடைவை சாற்றி அர்ச்சித்து வழிபட்டால் 48 நாளில் திருமணம் கூடி வரும்!

இத்தேவிக்குப் பௌர்ணமி நாளில் ஸஹஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்து பாயசம் நிவேதனம் செய்து அதனை உண்டு செல்லும் தம்பதியருக்குப் புத்திரப்பேறு உடனே கிட்டும்!

பங்குனி மாதம் நடைபெறும் திருக்கல்யாணக் காட்சி கண்ணுக்கு விருந்து!

திருத்தங்கல் கண்டால் உலகில் மருத்தங்கல் இல்லை! திருநலம்பெற திருத்தங்கல் செல்வோமே!

இந்த மாதம் எப்படி?

மே 2004

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன், செவ்வாய் மற்றும் குருபகவான் அருளால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்கள் எல்லாவற்றிலும் திருப்திகரமான போக்கையே காண முடியும். தொழில், வியாபாரம் முன்னேற்றமடையும். கலைஞர்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும். மாணவமணிகள் கல்வியில் சிறப்பான கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். பெண்களில் திருமண வயதை அடைந்தவர்கள் சிலருக்குத் திருமண யோகம் அமையும்.

குடும்பத்தில் பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். வெளியூர்ப் பயணங்களால் வீண் செலவுதானே தவிர பயனெதுவும் இராது. நீண்ட நாள் கழித்து பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள் என்றாலும் அதனால் நன்மை எதுவும் இராது. எனினும் புதியவர்கள் சிலரின் அறிமுகத்தால் அனுகூலங்கள் ஏற்படும். காதல் கடிதம் எழுதி வந்தவர்களின்

புதன்	சூரியன் ராகு	சுக்கிரன்	செவ்வாய் சனி
	1.5.2004 - மிதுன - சுக்கிரன் 7.5.2004 - மேஷ - புதன் 14.5.2004 - ரிஷப - சூரியன் 26.5.2004 - ரிஷப - புதன்		
			குரு
		கேது	

முயற்சிகள் வெற்றியடைய இடமுண்டு. பிரிந்து வாழ்ந்த தம்பதி சேர்ந்து வாழ வாய்ப்பு அமையும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் யோக ஆஞ்சநேயரை வழிபடுவதும், பிரதோஷ நாளில் சிவதரிசனம் செய்வதும் உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கி செழிப்பை ஏற்படுத்தும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

ஜீவனஸ்தானாதிபதி, அங்காரகனுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் கோபத்துக்கு ஆளாகு

நிலை உண்டு. தொழில், வியாபாரத்தில் நேரடி கவனம் செலுத்தினால் மட்டுமே நன்மையடைய முடியும். சக கலைஞர்களுடன் சுமுகமாகப் பழகுவதனால் கலைஞர்கள் உங்களுக்கு வரும் வாய்ப்புகளைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும். மாணவமணிகள் தீயசகவாசங்கள் உள்ளவர்களிடமிருந்து விடுபட்டு படிப்பில் முழு கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

குடும்பத்தில் ஒற்றுமையான போக்குக் காணப்பட பெண்களின் பொறுமையே முக்கியக் காரணம். சென்ற மூன்று மாத காலமாக நிலவி வந்த சிரம நிலை மாறும். என்றாலும் யாருக்கும் எவ்வித வாக்குறுதியும் தராதீர்கள். மனைவி வழி உறவினர்களின் உதவிகள் கிடைக்கும். நீண்ட காலம் தள்ளிப் போய் வந்த திருமண முயற்சிகள் வேகம் பெற்றாலும் முதலில் தாமதம்தான் ஆகும். பொறுமை தேவை.

நீங்கள் தினமும் காக்கைக்கு உங்கள் கையால் சாதம் வைத்து வாருங்கள். சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றுங்கள். கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பொங்கும்.



மிதுன ராசி :

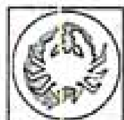
மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் இராசிநாதன் புதன் நீச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற உங்கள் பணிகளில் கூடுதல் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். தொழில், வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்திப் படுத்துவதைப் பொறுத்தே வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் கிடைக்குமாயினும் பொருளாதார உயர்வுக்கு வழியிராது. அரசியல்வாதிகள் தலைமையின் கட்டளையை மீறாமல் நடந்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்பத்தில் சுமாரான அமைதியே காணப்படும். பெண்கள் மனத்தை அலைபாய விடாமல் நிதானமாக எதையும் அணுகுவது நல்லது. திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சி நடைபெறக்கூடிய வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு. குடும்பத் தேவையை நிறைவேற்றி திருப்திப் படுத்துவீர்கள். சிலருக்கு வாகனம் பழுது பார்ப்புச் செலவு உண்டு. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவதும் மனத்தைத் தெய்வீக சிந்தனைகளில் ஈடுபடுத்துவதும் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட உதவும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்கு நெய்தீபம் ஏற்றுவதும், தினசரி முடிந்தவரை சுந்தரகாண்டப் பகுதிகளைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பணியின் நிமித்தமாக வெளியூர்ப் பயணம் ஏற்பட இடமுண்டு என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும் உண்டு. தொழில், வியாபாரத்தில் புதிய கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பால் மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் ஏற்பட இடமுண்டு. கலைஞர்கள் பொருளாதார உயர்வைப் பெறக்கூடிய அளவில் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும். மாணவமணிகள் படிப்பில் முன்னணி நிலையை எட்டிப் பிடித்து பாராட்டுப் பெறுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். பொருளாதார நிலை திருப்திகரமாகவே தென்படும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். வேலை தேடிக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும். பெண்கள் வழியில் சிலருக்கு சிக்கல் ஏற்பட இடமுண்டு.

எங்கம்மா வைத்தியம்

வெயில் காலத்திலும், நீண்ட பயணம் போனவர்களுக்கும் சிறுநீர் கழித்தவுடன் எரிச்சலாக இருக்கும். இதற்கு எளிமையான தீர்வு கால் கட்டை விரல்கள் இரண்டிலும் சுண்ணாம்பு தடவி விட்டால் போதும். அடுத்த முறை சிறுநீர் போவதற்கு முன் கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கி விடும். இது எங்கம்மா வைத்தியம். - சீனு





ஓம்
ஸ்ரீ குருப்யோ நம:



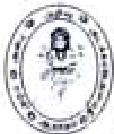


தேனி நகரில்
ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி திருக்கோயில்

ஆன்மிக அன்பர்களே!

தேனி நகரம் முல்லையாற்றின் தென்கரையில், வேதபுரீ எனும் திருத்தலத்தில் ஸ்ரீ ஸ்வாமி சித்பவாநந்த ஆஶ்ரம வளாகத்தில், குருகுல மணவர்களின் தெய்வீகப் பண்பாட்டு வளர்ச்சிக்காகவும், பக்தர்களின் நன்மைக்காகவும் ஆதிகுரு ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு புதியதொரு கோயில் உருவாகி வருகிறது. கோயிலின் கருவறை சபை வடிவில் அமைந்துள்ளது. விமானத்தின் மீது நமசிவாய எனும் திரு ஐந்தெழுத்தைக் குறிப்பதாக ஐந்து கலசங்கள் அமைய உள்ளன. கருவறையில் சுமார் 7 அடி உயரத்தில் ஆதிகுரு பகவான் ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியின் திருவுருவக் கற்சிலை அமைக்கப்பட உள்ளது.

இத்திருக்கோயிலின் மஹாகும்பாபிஷேகம் வருகிற **ஸ்ரீ தாரண வருடம் ஆனி மாதம் 16 ஆம் நாள் (30-06-2004) புதன்கிழமை காலை 9.45 மணிக்குமேல் 10.30 மணிக்குள் ஸிம்ஹலக்னத்தில்** மிகச் சிறந்த சுப முஹூர்த்தத்தில் நடைபெற உள்ளது. ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு 33 ஹோம குண்டங்களுடன் அமைந்த உத்தமபக்ஷ யாகபூஜைகள் நிகழ உள்ளன. ஸ்ரீ விநாயகர், ஸ்ரீ ஸுப்ரஹ்மண்யர், ஸ்ரீ சாரதாம்பிகை, ஸ்ரீ பதரி நாராயணர் ஆகிய தெய்வங்களுக்கும் விமான கலசங்களுக்கும் முறையே சிறப்பான யாக குண்டங்கள் அமைக்கப்பட்டு விசேஷமாக பூஜைகள் நிகழ உள்ளன. மிகுந்த பொருட்செலவில் நிகழ உள்ள இத்திருப்பணிக்கும் மஹாகும்பாபிஷேக வழிபாடுகளுக்கும் பக்தப் பெருமக்கள் அனைவரும் மனமுவந்து பொருளுதவி செய்வதோடு, மஹாகும்பாபிஷேகத் திருவிழாவிலும் கலந்து கொண்டு, எல்லா நலங்களும் வளங்களும் பெற்று இன்புற்று வாழ அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



இங்ஙனம்
திருப்பணிக் குழு



மேலும் விவரங்களுக்கு...

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸேவா ஸமிதி (பதிவு எண் : 500/2002)
ஸ்ரீ ஸ்வாமி சித்பவாநந்த ஆஶ்ரமம், த.பெ.எண்: 23, வேதபுரீ, சத்திரப்பட்டி சாலை, தேனி - 625 531. ☎ 91-4546-253908 e-mail:sridakshinamurti@yahoo.com

கோயிலின் மொத்தப் பரப்பளவு : 6000 சதுர அடி
கோயிலின் மொத்த மதிப்பீடு : கட்டிடம் & பராமரிப்பு ரூ.65 லக்ஷம்

சதுர அடி ஒன்றுக்கு நன்கொடை ரூ. 900/- மட்டும்.

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸேவா ஸமிதி (Sri Dakshinamurti Seva Samiti)
என்ற பெயரில் வரைவோலைகள்/காசோலைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

இரண்டு நிமிட டிபன்!



ஜவ்வரிசியை முதல் நாள் இரவே, இரண்டு முறை கழுவி, சிறிது நீர் விட்டு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை பெரிய பெரிய முத்தாகப் பூத்திருக்கும். அதில் வெள்ளரி, காரட், இஞ்சியைத் துருவி, கடுகுடன் தாளித்து வாணலியில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு இலேசாகச் சூடு செய்யவும். இறக்கி புளிக்காத தயிர் சேர்க்கவும். 2 நிமிடத்தில் சத்தான, ருசியான டிபன் ரெடி. இதே மாதிரியில் எலுமிச்சை ஜவ்வரிசியும் தயாரிக்கவும்.

- பி. கமலா பாலாஜி.

சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து மகிழ வாய்ப்புண்டு. வாகனப் பழுதுபார்ப்புச் செலவு சிலருக்கு உண்டு. குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்றும் வாய்ப்பு சிலருக்கு ஏற்படும். உடல்நலம் சீராக இருந்து வரும்.

நீங்கள் தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வருவதும், சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்கு தேவையான அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து தரிசனம் காண்பதும் உங்கள் சங்கடங்களைத் தீர்த்து மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

மாத முற்பகுதியில் இராசி நாதன் சூரியன், ராகுவுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வேலைப்பளு மிகுதியாகும். என்றாலும் மற்றவர்களை நம்பி எதையும் ஒப்படைக்காமல் நீங்களே நேரடியாகப் பணிகளைக் கவனிப்பது நல்லது. வியாபாரம், தொழில் பணியாளர்களை அனுசரித்து நடந்து கொள்வது நன்மை தரும். கலைஞர்களுக்கு ஓரிரு சிறு வாய்ப்புகளே அமையக்கூடும். பெண்கள் குடும்பத்தினருடன் அனுசரித்துப் போவது நல்லது. மாணவமணிகள் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

குடும்பத்தில் ஒற்றுமையான போக்கு தென்படும். மணமான சிலர் மகப்பேறு பாக்யத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான முயற்சிகள் வெற்றி பெறும். உடல்நலம் பிரச்னை தராது. கடிதத் தொடர்பு பயன்தரும். அரசு வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உஷ்ண சம்பந்தமான சில உபாதைகள் தோன்றி மறையும். திடீர்ப் பயணங்களை மேற்கொள்ள நேரும்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகருக்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி வருவதும், திங்கட்கிழமைகளில் சிவபெருமானைத் தரிசித்து வருவதும் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பாக்யாதிபதி சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரத்தாலும் புதனருளாலும் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் பூர்த்தியாக இடமுண்டு. தொழில், வியாபாரத்தில் நஷ்டமில்லை என்ற நிலை காணப்படும். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகளுடன் பொருளாதார உயர்வும் காணப்படும். சிலருக்கு விருதுகள் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. பெண்களுக்கு ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கை, உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும். மாணவமணிகள் பலரும் பாராட்டும் அளவு முன்னேற்றமடைவீர்கள்.

குடும்பத்தில் அமைதியான போக்கு தென்படும். உறவினர், நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும். பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்குமாயினும் சேமிப்புக்கு வழி

யிராது. பழைய கடன் தீர்த்து, புதிய கடன் வாங்கும் நிலை சிலருக்கு உண்டு. வெளி நாட்டுத் தொடர்புள்ளவர்கள் நல்ல தகவல் களைப் பெறக்கூடும். உங்களை ஏளனமாகப் பேசிய சிலர் இப்போது வருந்தி மன்னிப்புக் கேட்பார்கள். அசையாச் சொத்துகளைச் சிலர் வாங்க முயலுவீர்கள்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் திருவல்லிக் கேணியில் உள்ள பார்த்தசாரதிப் பெரு மாளைத் தரிசனம் செய்வதும், புற்று உள்ள இடங்களில் பால்வார்ப்பதும் உங்களுக்குச் சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



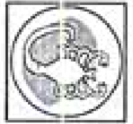
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் அனுகூலமான சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர் கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்புக்கு ஆளாகும் வகையில் உங்கள் பணிகளில் அக்கறையுடனும் ஈடுபாட்டுடனும் இருந்து வருவதன் மூலமே சில புகார்கள் எழாமல் தடுக்க முடியும். தொழில், வியாபாரத்தில் கடுமையான உழைப்பு தேவைப்படக்கூடும். என்றாலும் வளர்ச்சி நிலையோ, வருமா னமோ பாதிப்படைய வாய்ப்பில்லை. கலை ஞர்களுக்கு திறமைகளை நன்கு வெளிப் படுத்தக்கூடிய வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவி வர இடமுண்டு. உறவினர்களிடம் எச்சரிக் கையாய் இருப்பது நலம். புத்திர வழியில் சிறு மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படலாம். சுப நிகழ்ச்சி தொடர்பான முயற்சிகள் தொடங் கப்படும். வாகனங்களில் செல்லும் போது எச்சரிக்கையாய்ச் சென்று வருவது நல்லது. பெண்களின் தொடர்பால் சிலருக்குப் பெரும் நன்மைகள் ஏற்படலாம். சிலரது நீண்ட கால விருப்பங்கள் நிறைவேறி மகிழ்ச்சி தரும். திட்டமிட்டப் பயணம் தள்ளிப் போக நேரும். பழைய நண்பர்களின் சந்திப்பால் பயனடைவீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து சனிபகவானுக்கு நைவேத்தி யம் செய்து விட்டு உடல் ஊனமுற்றவர் களுக்கு விநியோகியுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் நன்மைகள் பெருகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

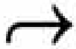
இராசிநாதன் அங்காரகன் அஷ்டமஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் வச முள்ள ஆவணங்களைப் பத்திரமாகப் பாது காக்கத் தவறினால் சில பிரச்னைகள் எழ லாம். எனவே மிகுந்த கவனம் தேவை. தொழில், வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமான நிலையிலேயே இருந்து வரும். கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகள் மிகுதியாக இருக்கக் காண்பீர்கள். அதையும் மீறி வாய்ப்புகளைப் பெற சுமுகமான அணுகு முறை தேவை. மாணவமணிகளும், பெண் களும் உற்சாகக் குறைவுக்கு இடங்கொடா மல் இயங்கி வருவது இப்போது அவசியம்.

குடும்பத்தில் கலகலப்புக்குக் குறைவிராது என்றாலும் அவ்வப்போது சிறு சலசலப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பொறுமையாக விட் டுக் கொடுத்துப் போவதே உத்தமம். எதையும் நன்கு இட்டமிட்டபின் செயல்படுவது நல்லது. இல்லையேல் சில சிரமங்கள் ஏற் படலாம். குலதெய்வ வழிபாட்டில் கவனம் செலுத்துவதால் நன்மை உண்டாகும். வீண் ஆடம்பரச் செலவுகளைத் தவிர்த்து சிக்கனத்



நான் குடும்பத்துடன் திருவையாறு அருள்மிகு தர்மஸம்வர்த்தினி ஸமேத ஸ்ரீ ஐயாறப்பனை தரிசிக்க 16.3.2004 அன்று காலை அம்பாள் சன்னதியில் நுழைந்தோம்.

அங்கு ஒரு மாணவிகள் பட்டாளமே, கைகளில் துடைப்பமும், வாளிகளில் தண்ணீரும் கொண்டு பிராகாரம், மண்டபம், தூண் முதலிய எல்லா இடங் களையும் தண்ணீர் விட்டு சுத்தப்படுத்திக் கொண் டிருந்தனர். எண்ணெய் விழுந்த இடங்களையும் →



தேய்த்துச் சுத்தமாக்கினர்.

சுவாமி சன்னதிக்குப் போன போது அங்கும் மாணவிகள் இதே முறையில் கோயிலைச் சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்ததைக் கண்டு வியப்பில் ஆழ்ந்தோம்.

விசாரித்ததில், திருவையாறு அரசு கல்லூரி மாணவிகள் திரு. மணிமாறன் தலைமையில் இப்பணிகளைச் செய்வதாகவும், பிரதி வருஷம் 10 நாட்கள் இம்மாதிரியான சேவையை மேற்கொள்வதாகவும் அறிந்து அவர்களுக்கு தெய்வ அருளும் நல்வாழ்க்கை அமையவும் வேண்டிக் கொண்டு வந்தோம்.

- வேப்பத்தூர் ஜெயராமன்.

தைக் கடைப்பிடிப்பது நலம். திருமணமான புதுத் தம்பதிகள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது உத்தமம். நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பாலும் மனத்துணிச்சலாலும் எதையும் சமாளிப்பீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் துக்க நிவாரண அஷ்டகம், சண்முக கவசம் ஆகியவற்றைப் படித்து வருவதன் மூலம் நன்மையடையலாம்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு மற்றும் அங்காரகன் அருளால் இந்த மாதம் உயர் அதிகாரிகளின் மிகப் பெரும் பாராட்டு களைப் பெற்று உத்தியோகஸ்தர்கள் மகிழ் வடையக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. தொழில், வியாபாரம் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வருமாதலால் புதிய கிளைகளைச் சிலர் தொடங்கக்கூடும். சிலர் இடமாற்றம் செய்ய வேண்டிய நிலை உண்டு. பெயரும், புகழும் பெறக்கூடிய நல்ல வாய்ப்பைப் பெற்றுக் கலைஞர்கள் மிகுந்த திருப்தியடைவீர்கள். மாணவமணிகள் உற்சாகமாக இயங்கி படிப்பில் சாதனை படைப்பீர்கள். பெண்கள் குடும்பத்தில் சில குறிப்பிடத்தக்க சாதனை களைச் செய்து பாராட்டுகளைப் பெறுவீர் கள்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிக்கும் குறைவிராது. தம்பதியிடையே ஒற்றுமையான போக்கு காணப்படும். புதிய முயற்சிகளில் எதிர் பாராத வெற்றியுண்டு. முதலீடுகளில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி யுண்டு. உங்களுடன் பகைமை கொண்டு விலகியிருந்தவர்கள் இப்போது தாமாகவே உங்களைத் தேடி வருவார்கள். உறவினர் வருகையால் சுபநிகழ்ச்சி ஏற்பாடாகும். கடிதப் போக்குவரத்தால் பெண்களுக்கு மனக்கலக்கம் ஏற்பட வழியுண்டு. சகோதர வழியில் மனக்கசப்புகள் மறையும்.

நீங்கள் தினமும் கோளறுபதிகம் படித்து வருவதுடன், சிவாலயத்துக்கு முடிந்தபோதெல்லாம் சென்று வில்வதளத் தால் அர்ச்சனை செய்து வரு வதன் மூலம் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

மகர ராசி :



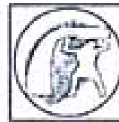
உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங் கள்.

அநேக கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூல மாக இருப்பதால் இந்த மாதம் உத்தியோகஸ் தர்களுக்கு அலுவலக விஷயங்களில் திருப்தி கரமான போக்கு தென்படும். உயர் அதிகாரி களின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். தொழில், வியாபாரம் ஓரளவு லாபகர மாக இருந்து வருமாயினும் அரசு அதிகாரி களின் கெடுபிடிகள் இருந்து வரக்கூடும். கணக்குகளை ஒழுங்காக வைத்து வருவதால் சங்கடங்களைச் சமாளிக்கலாம். கலைஞர் கள் கடுமையாக முயன்றால் மட்டுமே சில சிறு வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும். மாணவ மணிகளுக்கு நினைவாற்றல் குறையக்கூடிய நிலை இருப்பினும் கடுமையாக முயன்று சமாளிப்பீர்கள்.

குடும்பத்தில் ஓரிரு சிறு சச்சரவுகளைத் தவிர மற்றபடி சுமுகமான போக்கே தென் படும். உறவினர், நண்பர்களின் ஒத்தாசை திருப்தி தரும். தேவையானதை வாங்கிக்

கொடுத்து குடும்பத்தினரை மகிழ்விப்பீர்கள். சிறு விபத்து நேரக்கூடிய நிலை உள்ளதால் இரு சக்கர வண்டிகளில் குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் பயணம் செய்யும் போது மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. எழுத்துத் துறையினர் கூடுதல் முன்னேற்றம் பெறக்கூடும். சிலருக்கு வாகன வசதி அமைய இடமுண்டு. உறவினர் வருகையால் எதிர்பாராத செலவு உண்டு.

நீங்கள் குருபகவானுக்கு வியாழக்கிழமை களில் கொண்டைக்கடலை மாலை அணி வித்து வணங்குவதும், சனிக்கிழமை ஆஞ்ச நேய பகவானுக்கு துளசி அல்லது வெற் றிலை மாலை அணிவித்து வணங்குவதும் உங்களுக்கு நாளுக்கு நாள் நற்பலன்கள் கிடைக்க வழி செய்யும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனீஸ்வர பகவானுடன் சுக்கிர பகவான் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வ தால் இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர்களின் பெரும்பாலான விருப்பங்கள் நிறைவேறி மகிழ்ச்சியூட்டும். தொழில், வியாபாரத்தில் வளர்ச்சி நிலை தென்படும். என்றாலும் பணி யாளர்களிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்று வருவதன் மூலம் சில வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும். மாணவ மணிகளின் படிப்பார்வத் தில் சிறப்பான முன்னேற்றம் தென்படும். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சாமர்த்தியமாக நடந்து கொண்டு நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு என்றாலும் பெரிதுபடுத் தாமல் பக்குவமாகச் சமாளிப்பதே உத்தமம். மூன்றாவது நபரை அதில் தலையிட அனு மதிக்காதீர்கள். உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். பயணங்களின் போது உடைமைப் பொருள்களின் பேரில் அதிக கவனம் தேவை. வாகனங்களில் செல் வோர் நிதானமாகச் செல்வது மிக அவசியம். அரசு வழியில் சில நன்மைகளைச் சிலர் எதிர்பார்க்கக்கூடுமாயினும் அவை தாமத மாகக்கூடிய நிலையே காணப்படுகிறது.

செலவுகள் அதிகமாயினும் தேவைகளுக் கேற்ற பணவரவு எப்படியும் கிடைத்து விடும். நெருக்கடி ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

நீங்கள் தினமும் சிவபுராணம் படித்து வருவது நல்லது. சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்ச னேயருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்து வணங்குவதும், உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு இயன்ற அளவுக்கு உதவுவதும் உங்களுக்கு நற் பெரும் நன்மைகளை ஏற்படுத்தும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

புதன் மற்றும் இராசிநாதன், குரு சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் உத்தி யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் புகார் களுக்கு ஆளாகாதிருக்க கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். வியாபாரிகள் அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைப்பது நல்லதில்லை. தொழிற்பிரிவினர் சக தொழிலாளர்களிடம் அனுசரணையாக நடந்து கொள்வது தொழிலில் பாதிப்பு நேராமல் தவிர்க்க உதவும். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் குறைவுதான் என்றாலும் கடுமை யான முயற்சிகள் தேவை. மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போக்கைக் கைவிட்டு படிப் பில் முழு ஈடுபாடு காட்டுவது அவசியம்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு முணு முணுப்புகள் ஏற்படுமாயினும் பெண்களால் அவை நல்ல முறையில் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். குடும்பத்தினரின் தேவைகள் கூடுதலாகுமென்றாலும் எல்லாரையும் திருப்திப்படுத்துவீர்கள். மற்றவர்களின் பிரச்னைகளில் தலையிடாமல் இருப்பது அவசியம். முந்தைய கடன்கள் தீர்க்கக்கூடு மாயினும் அவை தொடர்பான ஆவணங் களைத் திருப்பி வாங்குவதில் அலட்சியமாக இராதீர்கள். கவனக்குறைவால் சில பொருட் கள் களவு போக இடமுண்டு. வழக்குகள் தாமதமாவதைத் தவிர்க்க இயலாது.

தினமும் கோளறுபதிகம், துக்க நிவாரண அஷ்டகம் போன்றவற்றைப் படித்து வரு வதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் நீங்கி சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

‘கண்ணை மட்டும் சிமிட்டும் புலிகள்’ என்று விஜயா ராஜன் சிங்கப்பூர், தாய்லாந்து பயண அனுபவத்தை எழுதியது அருமை. ஆனால், அதில் ‘பாங்காக்கில் இருந்து ‘கோரல் ஐலண்ட்’ போகும் படகில் இருந்து இன்னொரு படகுக்குத் தாவிப்’ போகும் சர்க்கஸுக்கு உரிய வயதில்லை என்பதால் அங்கு போகவில்லை, அங்கு பார்க்க ஒன்றும் இல்லை என்பதில் திருப்தி’ என எழுதியிருந்தார்.

அவர் எதையெல்லாம் மிஸ் பண்ணி விட்டார் எனக் கூறி வயத்தெரிச்சலை கிளப்பத்தான் இந்தக் கட்டுரை! நான், என் கணவர், மகன், மகள் பாங்காக் சென்றிருந்தோம். என் இளவயது காரணமாக (வயத்தெரிச்சலை கிளப்பத்தான். வயது 40தான் ஆகிறது) கோரல் ஐலண்ட் என்னும் மிக மிக அருமையான தீவைத் துளிக்கூட மிஸ் பண்ணாமல் போய் வந்தோம்.

அடடா, ‘மிஸ்’ பண்ணிட்டீங்களே விஜயா!

எங்கள் வெளிநாட்டு அனுபவத்திலேயே அதுதான் மிக மறக்க முடியாத அனுபவம். போட்டில் செல்லும் போது படகில் ஒரு பலகையை நீக்கினால் அடியில் கண்ணாடி இருக்கிறது. அதில் கோரல் செடிகள் மட்டும் இல்லை. விதவிதமான கடல் செடிகள், கடல் பிராணிகள், மீன்கள்... அப்பப்பா... (விஜயா, அநியாயமாக மிஸ் பண்ணி விட்டீர்களே...!)

நாங்கள் சென்ற படகு எங்களை அந்தத் தீவில் இறக்கி விட்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்து அழைத்துச் செல்வதாகக் கூறிச் சென்றார்கள். அந்தச் சின்ன தீவில் இரண்டு டி-ஷர்ட் விற்கும் கடை, ஒரு ரெஸ்டாரண்ட், சுற்றிலும் கடல்! வேறு ஒன்றும் இல்லை. வெளிநாட்டவர்களுக்கு சில பெண்கள் ஒரு மணி செலவழித்து தலைமுடி அலங்காரம் (அலங்கோலம்) செய்து விடுவார்கள். ஒரு தலையில் 50 (அ) 60 மெல்லிய பின்னல்கள் போட்டு நம்மை ஆப்பிரிக்கா பெண் அழகி ஆக்கி விடுவார்கள். (மாமி... இதையும் மிஸ் பண்ணிட்டீங்க...!)

இதில் மூன்று மணி நேரம் என்ன செய்ய... அலையே இல்லாத அமைதியான ஆறு போன்ற கடல்! குளிக்கும் ஆசையைத் தூண்டுவதாக இருந்தது. சிலர் கரை ஓரம் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். நான் குளிக்கலாம் என்றதும் என் கணவர் குழந்தைகள் ஒரே ஓட்டம்... நான் எப்போதும் போல் பின்னல் நடை! அவர்கள் இன்னும்.. இன்னும் என குஷியுடன் முன்னேறினார்கள். அப்போது



என் மகன் (வயது 13) ‘‘அய்யோ... என்

காலை ஏதோ கடிக்குது" எனப் பயங்கரமாகக் கத்திக் கொண்டு கரையை நோக்கி ஓடி வந்தான். என் கணவரும், ''என் இரண்டு காலிலும் கூட நிறைய முள் குத்தி விட்டது" என என் மகளை (வயது 8) தூக்கிக் கொண்டு கரையை நோக்கி நாலு கால் பாய்ச்சலில் ஓடி வந்தார்.

கரையில் மணலில் உட்கார்ந்து இருவர் கால்களையும் பார்த்ததில், தலைமுடி போன்ற சின்னச் சின்ன முட்கள் கால் பாதம் முழுவதும்! ஒவ்வொரு பாதத்திலும் நூற்றுக்கணக்கில்! சரிதான் மூன்று மணி நேரம் இருக்கிறது. இதை எடுத்து விடலாம் என 'பின்'னுடன் அமர்ந்தேன். என் நிதானத்தைப் பார்த்து பயந்த அவர்கள், "கால் ரொம்ப வலிக்குது. சீக்கிரம் டாக்டர் யாராவது இருந்தால் அழைத்து வா" என அலற ஓடினேன்.

எங்கள் டூர் வழிகாட்டியிடம் பதறி விஷயத்தைக் கூற அவரோ பதறாமல் ரெஸ்டாரெண்ட் நோக்கி கைகாட்டி விட்டு தன் நண்பர்களுடன் சீட்டாட்டத்தைத் தொடர்ந்தார்.

நான் அந்தக் குட்டி ரெஸ்டாரண்ட் நோக்கி ஓடி அங்கு வேலை செய்து கொண்டிருந்தவரிடம் ஆங்கிலத்தில் அவருக்குப் புரியாததால் பாதி சைகையிலும் கூறி டாக்டரைக் கேட்டால்... அவர்



அங்கு சாப்பிட்ட டேபிள்களைத் துடைத்துக் கொண்டிருந்தவரைக் கைகாட்டினார். அடக் கடவுளே... நம் நாட்டில்தான் வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தில் டிகிரி படித்தவர்கள் காப்பி ஆற்றுகிறார்கள் என்றால், இங்கு டாக்டர் டேபிளைத் துடைக்கிறாரே! என அங்கு ஓரளவு ஆங்கிலம் தெரிந்தவரிடம் கண்ணீர் வடிய விசாரித்தேன்.

என் கணவரையும், மகனையும் கடித்தது கடல் ஆக்டான் என்னும் கடல்வாழ் பிராணி! அதன் உடல் முழுவதும் முள்... சிறிய உடல்.. பந்து போன்ற வடிவத்துடன் இருக்கும். இது இந்தப் பக்கம் கடல் முழுவதும் அதிகம். அதை மிதித்தால் அதன் மீது இருக்கும் முட்களை வெளியில் தள்ளி தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுமாம். அந்த முட்களுக்கு விஷம் உண்டு. வலிக்கும். அதை எடுக்க முடியாது. இந்த ஆள் அதற்கு ட்ரீட்மெண்ட் கொடுப்பார். டாக்டர் படிப்பு படித்தவர் அல்ல.. அனுபவ டிரீட்மெண்ட்தான்! என்று அவர் விவரித்தார்.

சரி என அந்த ஆளை அழைத்தேன். அவர் ஒரு கையில் சில எலுமிச்சைப் பழங்கள், மற்றொரு கையில் காலி கூல்டிரிங்க்ஸ் பாட்டில் எடுத்தார். சரிதான்... ஜூஸ் போட்டுக் குடித்து விட்டுத்தான் ஆரம்பிப்பார் போலிருக்கு என அவரையே கண்கண்ட தெய்வமாக நினைத்துப் பார்த்தேன்! ஆங்கிலம் தெரியாத அவர் ஊமை பாஷையில் பீஸ் சொல்லி வாங்கிக் கொண்டார். (1500 ரூபாய்!)

பிறகு என் மகனை காலை நீட்டச் சொல்லி பாதத்தில் எலுமிச்சைப் பழத்தைத் தடவி கண்ணாடி பாட்டிலால் ஓங்கி ஓங்கி அடிக்க ஆரம்பித்து விட்டார். என் மகன் கண்ணீர் விட்டுக் கதற ஆரம்பித்து விட்டான். மூன்று மணி நேரம் இந்தத் தீவில் எப்படி பொழுதைப் போக்குவது எனத் திண்டாடிய மற்ற டூரிஸ்ட்களுக்கு நாங்கள் பொழுதுபோக்கு ஷோ ஆகிவிட்டோம்.

என் மகன் கத்திய கத்தலிலும் காலை அடிக்க காட்டாமலும் இழுத்துக் கொண்டதில் டாக்டர்(!) கடுப்பாகிப் போய், ஒரு பையனை அழைத்து அவர்கள் பாஷையில் ஏதோ எடுத்து வரச் சொல்லி அனுப்பினார். சரி, நாங்கள் ஏதோ வலி நிவாரண அல்லது வலி தெரியாத ஊசி போடப் போகிறார் எனப் பார்த்தால் அந்தப் பையன் எடுத்து வந்ததோ பெரிய மீன் வெட்டும் கத்தி! அடக் கடவுளே! என நானும் கதறி அழ ஆயத்தமானேன்.

என் கணவரோ, அடுத்தது தனக்கு ட்ரீட்மெண்ட் என்ற திகிலில் உறைந்து கிடந்தார். நான் அரைகுறை ஆங்கிலம் தெரிந்த அந்த ஊர் 'கைடி'டம் ஓடி விசாரித்தேன். அவர், "இந்த விஷக்கடிக்கு எலுமிச்சை தடவி பாட்டிலால் அடித்தால் அந்த முட்கள் உள்ளேயே உடைந்து வலி குறைந்து அடுத்த நாள் சரியாகி விடும். இங்கு நிறைய பேருக்கு இந்த மாதிரி கடிபட்டு ட்ரீட்மெண்ட் நடப்பது சகஜம்" என 'கூலாக' கூறினாரே பார்க்கலாம்! (விஜயா உங்களை மாதிரி நானும் இங்கு வராமலேயே இருந்திருக்கலாம்... ரொம்ப ஓவர் ஆக்ட் பண்ணிவிட்டோம்...!)

சரி, கத்தி எதை வெட்ட என நான் கேட்க, "உங்க பையன் காலை இழுப்பதால் அவருக்கு அடித்து ட்ரீட்மெண்ட் கொடுக்கக் கஷ்டமாக உள்ளது. அதனால் காலை இழுத்தால் வெட்டி விடுவேன் என பயமுறுத்தத்தான்" என்றார். பிறகு இருவருக்கும் கத்த, கத்த, கதற... கதற... டிரீட்மெண்ட் நன்றாக நடந்தது. நான் காதையும், கண்ணையும் மூடிக் கொண்டேன்.

ஓ.. என் மகள் எங்கே? அவளை எப்படி மறந்து போனேன்? கண்களால் தேடினேன்.

என் மகள் திகிலுடன் ஒரு மூலையில் அமர்ந்து அழுது கொண்டிருந்தாள். இவளுக்கு தன் அப்பா.. அண்ணாவிடம் எவ்வளவு பாசம்! தான் ஆடாவிட்டாலும் தன் தசை ஆடும் என்பது இதுதானா? நான் அவளைச் சமாதானப்படுத்த அருகில் சென்றேன். அவளோ இன்னும் ஓ... என அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். என்ன என விசாரித்தால்... அவள், "என் காலிலும் அதே மாதிரி முட்கள்!" டிரீட்மெண்ட் பார்த்த பயத்தில் அவள் சொல்லவே பயந்து விட்டாள். எனக்கு மயக்கமே வரும் போலிருந்தது. ஒரு வழியாக மூவருக்கும் ட்ரீட்மெண்ட் முடிந்தது. சும்மா சொல்லக் கூடாது. உடனேயே முழுவதும் சரியாகி விட்டது! டாக்டர் விட்ட டேபிளை துடைக்கப் போய் விட்டார். எங்களை அழைத்துச் செல்ல போட்டும் வந்தது.

இந்த மாதிரி கடல் பிராணிகள் அந்தக் கடலில் உள்ளது என ஓர் எச்சரிக்கை போர்டு வைத்திருக்கலாம். அல்லது வழிகாட்டி எச்சரிக்கை செய்திருக்கலாம்.

இந்தக் கட்டுரை இனி செல்பவர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கையாக இருக்கட்டும்.

இன்னும் ஓர் எச்சரிக்கை! பாங்காக் ஒரு செக்ஸ் கேப்பிட்டல். அதனால் உங்கள் கணவன்மார்களை பத்திரமாக அழைத்துச் சென்று வாருங்கள். அங்கு லைசென்ஸ் பெற்ற பெண்கள் தங்கள் வாடகை என்ன என எழுதிய போர்டுடன் குட்டி டிரெஸ் போனால் போகிறது என்று போட்டுக் கொண்டு அழைப்பார்கள்.

எனக்கு பாங்காக்கில் மிகப் பிடித்த விஷயம் எல்லா வீடுகளிலும், ரெஸ்டாரெண்ட் எல்லாவற்றிலும் கருப்புப் பூனையை ஆசையுடன் வளர்ப்பதுதான். நான் ஒரு பூனைப் பிரியை!

— உஷா ஸ்ரீராம்

டில்லியின் ஜனவரி மாதக் குளிர் புதிதல்ல. இருபத்தி ஐந்து வருஷமாகப் பழகினதுதான். ஆனால் இந்த ஆண்டு குளிர் அதிகமாகவே இருக்கிறது. எதிரில் வரும் வாகனங்களும் மனிதர்களும் தெரியாமல் கண்ணை மறைக்கிற அளவு அடர்ந்த பனிப்படலம் மூண்டிருக்கிறது. ராமகிருஷ்ணாபுரம் முதல் பிரிவில் இருக்கும் அலுவலகத்திலிருந்து நாலாம் பிரிவில் உள்ள வீட்டை வந்தடைய அரைமணி நேரமாகி விட்டது. சாதாரண நாட்களில் ஏழு நிமிஷத்தில் நடக்கிற இடைவெளி.

வீட்டைத் திறக்கும்போதே வீடும் ஒரு பனிப்பெட்டியாகக் குளிர்கிறது. அவசரமாக அனல் விசிறியைப் போட்டு விட்டு அறைகளின் விளக்குகளைப் போடுகிறேன். ஸ்வாமி விளக்கை ஏற்றி விட்டு உட்காரும் பொழுது



"அவனை சும்மா விட மாட்டேன்!"

என்றுமில்லாத தனிமையும் வெறுமையும் மனதை வாட்டுகிறது. வெளியில்தான் பனி மூட்டமா? அல்லது மனதுக்குள்ளும் பனி மூண்டு விட்டதா? பதினைந்து வருஷமாக வாழ்க்கை வெறுமையாகத்தான் ஓடுகிறது. அகாலமாக அவர் காலமான பொழுது துர்கா பள்ளிச் சிறுமி. அவள்தான் உலகில் எனக்கு எல்லாம் என்று இருந்து, அவளுக்காகவே வாழ்கிறேன். துர்கா என் குறைகள் தீர ஐ.ஐ.டி., ஐ.ஐ.எம். படித்து முடித்து வெளிநாட்டு வங்கி ஒன்றின் டில்லிக் கிளையில் நல்ல பதவியில் இருக்கிறாள்.

உடன்படித்த ஹரியும், துர்காவும் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஏற்றவர்களாகத் தீர்மானித்துத் தங்கள் விருப்பத்தைத் தெரிவித்த பொழுது இரண்டு குடும்பங்களும் அவர்கள் முடிவை வரவேற்று, மிகவும் சந்தோஷமாக, மிக அமோகமாக சென்ற ஆண்டு திருமணத்தை நடத்தி வைத்தோம். திருமணத்துக்குப் பின் துர்கா கணவனுடன் "நோய்டா"வில் குடியேர்ந்த பின், இந்தத் தனிமை மறுபடியும் வாட்டுகிறது.

இந்தத் தனிமை இன்னும் சில மாதங்களுக்குத்தான். துர்காவின் பிரசவம், அதற்குப் பின் குழந்தையை வளர்க்கிற பொறுப்பு என்று இனிமையான நாட்கள் வரப் போகிறது. ஒரு குழந்தையின் அழுகையும், சிரிப்பும், விளையாட்டும் எவ்வளவு இன்பமயமானது.

என் சிந்தனையைத் தொலைபேசி துண்டிக்கிறது.

"ஹலோ விஜி ஹியர்"

"அம்மா!"

"ஹாய் துர்கா, சீக்கிரமே வங்கியிலிருந்து வந்துட்டியே"

"அம்மா" துர்காவின் கேவலும் அழுகையும் என்னைப் பயமுறுத்துகிறது.

"என்னம்மா ஆச்சு துர்கா? உடம்பு சரியாக இருக்கியா?"

"அம்மா" மறுபடியும் அழுகை.

"என்னடா ஆச்சு? அழாமல் பேசு. ஹரியின் ஈமெயில் வந்ததா? அடுத்த வாரம் ஜெர்மனியிலிருந்து நேராக இந்தியா வந்து விடுகிறார் இல்லையா? அவர் உடம்பு சரியாக இருக்கிறார் இல்லையா. பேசினாயா?"

"அம்மா ஹரியை நான் எவ்வளவு நேசித்தேன் அம்மா. உயிரையே வைத்திருந்தேனே. அவன் இவ்வளவு கீழ்த்தரமான மனிதன் என்று தெரியாமலே போய் விட்டதும்மா. என்னை ஏமாற்றி விட்டானம்மா" அவள் அழுகை

விஜயா ராஜு



அதிகமாகிறது.

"என்னடா ஆச்சு உனக்கு? பதற்றப்படாமல் நிதானமாகச் சொல்லு. என்ன விஷயம்?''

எனக்குப் பயத்தில் கை கால்கள் நடுங்க தொலைபேசியுடன் உட்கார்ந்து விடுகிறேன்.

''அவனைப் பற்றி இனிமே பேசாதே. அடுத்த வாரம் அவன் வந்ததும் அவனை சும்மா விடப் போவதில்லை. நம் தலையில் நெருப்பைக் கொட்டி இருக்கான் அவன்'' அவன் கேவலும் அழுகையும் நிற்காமல் விட்டு விட்டுப் பேசுகிறான்.

"நிதானத்துக்கு வாம்மா. ஆபீஸுக்குப் போனயா இல்லையா? போய்த் தண்ணீர் குடித்து விட்டு வந்து பேசு."

''அம்மா ஊரிக்கு ஹெச்.ஐ.வி. பாஸிட்டிவ் என்று ரிப்போர்ட் வந்திருக்கிறதாம்."

பூமியே பிளந்து விட்டது போல எனக்கு சப்தநாடியும் ஒடுங்கி பூமிக்குள்ளேயே இறங்குவது போல பயம்.

''ஏய் உனக்கு என்ன ஆச்சு? யார் சொன்னா?''

''அம்மா நான் வங்கியிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்து அரைமணி நேரம் ஆகிறது. பத்து நிமிஷம் முன்பு ஒரு ஃபோன்கால் வந்தது. அகில இந்திய மருத்துவ விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் இருந்து ஒருவர் பேசினார்.

"என்னவாம்?'' என் கண்களிலும் நீர் அருவியாக ஓடுகிறது. அழுகையை அடக்கிக் கொள்கிறேன்.

''பால்வினை நோய்ப் பகுதியின் தலைமை மருத்துவர் பீ.வி. அரோரா என்பவர்

பேசினார்."

"என்ன சொன்னார்?"

"எனக்குத் தெரியாமலே ஹரி கொஞ்ச நாட்களாக அவரிடம் ஆலோசனைக்குப் போய்க் கொண்டு இருந்திருக்கிறான். ஹரி அடிக்கடி வெளிநாட்டுக்கு வேலை விஷயமாகப் போகிறது தெரிந்த விஷயம்தானே. வெளிநாடுகளில் பல பெண்களிடம் அவருக்கு உடல் உறவு உண்டாம். சில நாட்களாக அவருக்கு உடல் தளர்ச்சியாகவும், காய்ச்சல் வருவதாலும் இவரிடம் ஆலோசனைக்கு வருகிறாராம். தன்னைப் பற்றி, என்னைப் பற்றி, நான் நாலு மாதம் கர்ப்பம் என்பது வரை எல்லா விவரங்களும் சொல்லி இருக்கான். போன வாரம் ஜெர்மனி கிளம்புவதற்கு முதல் நாள் உடல் பரிசோதனை செய்து கொண்டு ரத்தம், விந்து எல்லாம் சோதனைக்காகக் கொடுத்து விட்டுப் போயிருக்கான். இன்று பரிசோதனை முடிவை டாக்டரே பதற்றத்தோடும், வருத்தத்தோடும் சொன்னார். அவன் திரும்பி வரட்டும். அணுஅணுவாக அவன் சாவதை விட நானே அவனைக் கொன்று முடித்து விடுகிறேன்."

"ஏய் துர்கா, கண்டபடி பேசாதே. இது ஏதோ போக்கிரியின் வேலையாக இருக்கும். ஒரு டாக்டர் தன்னிடம் வரும் நோயாளியைப் பற்றின ரகசியத்தை, அவன் நோயைப் பற்றி மற்றவரிடம் பேசக் கூடாது. மனைவியாக இருந்தாலும் கூட. இது அவர்களுடைய தொழில் தர்மமும், கடமையும் கூட. நீ அவசரப்பட்டு ஏதாவது பேசாதே."

"அம்மா பேசினவர் உயர்ந்த ஆங்கிலத்திலேயே பேசினார். நிறைய மெடிகல் டர்ம்ஸ் உபயோகித்து அறிவாளியின் குரலாகத்தான் இருந்தது. போக்கிரித்தனமான குரலாகத் தெரியவில்லை.

"வேறு என்ன சொன்னார்?"

"நாளைக்கு என்னை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு வரச் சொல்லியிருக்கிறார். என்னையும் கருவையும் சோதனை செய்து விட்டு எனக்கும் ஹெச்.ஐ.வி. பாஸிட்டிவ்வாக வந்தால் கருவைக் கலைத்து விடலாம். அதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளையும் தானே செய்வதாகச் சொன்னார். ஒரு இளம் கர்ப்பவதியின் வாழ்க்கை நாசமாகி விட வேண்டாம் என்கிற நல்லெண்ணத்தில் அவர் என்னிடம் பேசியதாகவும் ஹரிக்கு இதைப் பற்றி நான் அறிவிக்க வேண்டாம் என்றும் சொன்னார்."

"நாளைக்கு எத்தனை மணிக்கு உனக்கு ஏ.ஐ.ஐ.எம்.எஸ்ஸில் பரிசோதனை? நானும் உன் கூட வருகிறேன்."

"அவர் எம்ஸுக்கு என்னை வரச் சொல்லவில்லை. அவருடைய சொந்த மருத்துவமனை மூல்சந்த் ஹாஸ்பிடல் அருகில் உள்ளதாம். அதில் பத்து மணிக்கு எனக்குப் பரிசோதனையும், கலந்துரையாடலும் நடக்கப் போகிறது."

"அவருடைய மருத்துவமனைக்கு என்ன பெயர்?"

"அவரும் பெயர் சொல்லவில்லை. எனக்கும் கேட்கிற மூடு இல்லை. மூல்சந்த் ஹாஸ்பிடலின் பின் வழி. கேட்டில் கார் பார்க்கிங்கில் நான் ஒன்பது மணிக்கு வந்து காத்துக் கொண்டிருந்தால் அவர் வந்து அழைத்துக் கொண்டு போவதாகச் சொன்னார். கார் நம்பர் கொடுத்து இருக்கிறேன்."

"பாவிப் பெண்ணே. எவனோ சொன்னான் என்று நம்பிக் கொண்டு நீ தனியாக வீட்டை விட்டு எங்கேயும் போய் விடாதே. நான் இப்பொழுதே கிளம்பி உன் வீட்டுக்கு வருகிறேன். நீ சாந்தமாக இரு. இது ஏதோ சூழ்ச்சி மாதிரி தான் என் மனதுக்குப் படுகிறது."

"இன்டெலிஜென்ஸ் பீரோவில் வேலை செய்து செய்து நீ ஒருவரையும் நம்ப மாட்டாய். இந்தக் குளிரில் இரவு ஏழு மணிக்கு மேல் கார் ஓட்டிக் கொண்டு வந்து நீ ஏதாவது விபத்திலோ ஆபத்திலோ மாட்டிக் கொள்ளாதே. இனிமேல் நீதான் எனக்கு எல்லாமே. நீ என்னைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே. ஹரி என்னை இப்படி மோசம் பண்ணுவான் என்று நான் நினைக்கவில்லை" மறுபடியும் கேவிக் கேவி அழுகிறாள்.

"நான் அங்கே உடனே வருகிறேன். நீ தைரியமாக இரு."

"நீ வராதே. என் தலைவிதி போல நடக்கட்டும்."

தொலைபேசியைத் துண்டித்து விட்டாள்.

சிலருக்கு இட்லிப் பொடிக்கு நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. இட்லிப் பொடியுடன் சிறிது ரசம் ஊற்றிக் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் காரச் சட்னி போன்ற சுவையுடன் பிரமாதமாக இருக்கும்.

- கே. மஹமூதா தௌபீக்



ஃபோனை வைத்து விட்டு குலுங்கிக் குலுங்கி அழுகிறேன். இது என்ன சோதனை தெய்வமே. இது உண்மையாகி விட்டால் நாங்கள் என்ன செய்வது? வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிற இளம் பருவம். நல்ல படிப்பு, உயர்ந்த பதவி.

துர்காவின் வாழ்க்கை காராக்ருஹ தண்டனையாகி விடப் போகிறதா? என் வாழ்க்கை அன்று இருளாகிப் போன பொழுது துர்கா எனக்கு ஒளிக்கதிராக பெரும் துணையாக, நம்பிக்கையாக உடன் வந்தாள். இப்பொழுது துர்கா, ஹரி, குழந்தை யாவரும் விஷம் தெளித்த பயிராக மெதுமெதுவாகக் கருகி, உதிர்ந்து காய்ந்த நிலமாகி சமூகத்தின் விமரிசனத்துக்கும், சிரிப்புக்கும் ஆளாகப் போகிறார்களா? வேண்டாம் தெய்வமே. துர்காவோ நானோ மனதறிந்து ஒருவருக்கும் தீங்கு நினைத்ததில்லை. இவ்வளவு பெரிய தண்டனையைக் கொடுத்து விடாதே.

சிலிர்த்து எழுகிறேன். ச்சீ. எவனோ பொறுக்கி துர்காவின் நிம்மதியைக் கெடுக்கச் செய்கிற சதி இது. இந்த நிமிஷமே துர்காவிடம் ஓடிப் போயாக வேண்டும். அவள் பெரிய ஆபத்திலிருக்கிறாள். அவளைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

வாடகைக் காரிலோ, ஆட்டோவிலோ போகிற துணிவு இல்லை. நோய்டா இருபத்தி ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரம். தனியாகக் கார் ஓட்டுகிற அளவு உடலில் உயிர் இல்லை. வற்றி விட்டது.

குடும்ப நண்பனும், டில்லி போலீஸில் தென் இலாக்கா பகுதி அதிகாரியுமான சதுர்வேதிக்கு ஃபோன் போடுகிறேன்.

"பாய் ஸாப்..ரொம்ப அவசரம். நீ கையோடு கிளம்பி வா"

சதுர்வேதி பத்தாவது நிமிஷம் வந்திறங்க விவரங்களைச் சுருக்கமாகச் சொல்லி விட்டு இருவரும் அவனுடைய காரிலேயே நோய்டா கிளம்புகிறோம். பனி மழை ஒருபுறம், நெருக்கமான போக்குவரத்து ஒருபுறம். மனம் பதறுகிற வேகத்திற்குக் கார் வேகமாகப் போக முடியாத தடை.

கண் மூடி தெய்வங்களைப் பிரார்த்தனை செய்தவாறு போகிறேன்.

ஏழு மணிக்குக் கிளம்பிய நாங்கள் ஒன்பது மணிக்கு போய்ச் சேருகிறோம். வீட்டில் விளக்கைக் கூடப் போடாமல் ஆபீஸ் உடுப்போடு குளிரில் துர்கா கதவைத் திறந்த கோலம் கொடூரமானது. தோளில் சாய்ந்து துர்கா அழுது முடியட்டும் என்று நிற்கிறேன். ஹரி முந்தின தடவை அவளுக்குப் பரிசாக வாங்கி வந்த பளிங்குக் கண்ணாடி பூச்சட்டியை வரவேற்பறையில் போட்டு உடைத்திருக்கிறாள். டீவி. ஸ்கிரீன் மேல் பேப்பர் வெயிட்டை எறிந்து அதை உடைத்திருக்கிறாள். அவளுடைய மனக் கொந்தளிப்பு புரிகிறது. அவளை எப்படிச் சமாதானப்படுத்துவது?

"துர்கா. இது கண்டிப்பாக ஏதோ சதி வேலைதான். நான் போய் விவரங்கள் விசாரித்துக் கொண்டு திரும்பி வருகிறேன். நீ தைரியமாக இரு. ஒருவன் ஃபோன் பண்ணினான் என்று இப்படியா பதறிப் போய் விடுவது? உனக்கு ஹரி மேல் இவ்வளவுதான் நம்பிக்கையா? எவ்வளவு நஷ்டங்கள் பண்ணி இருக்கிறாய் பார்."

சிதறிக் கிடந்த கண்ணாடிச் சில்களை பொறுக்கிக் கொண்டே சதுர்வேதி சொல்கிறான். "பார்த்து நட, உன் செயலே உன் பாதங்களைக் காயப்படுத்தி விட வேண்டாம்."

"அங்கிள். உங்களுக்கு இப்படி ஒரு ஃபோன் கால் வந்து தனிமையில், குளிரில், பசியோடு விவரங்களைக் கேட்டால் நீங்களும் இப்படித் தான் நடந்து கொள்வீர்கள்."

"ஸ்டுபிட் கேர்ள்."

நண்பர் காலையில் வருவதாகச் சொல்லி விட்டு இரவு பத்து மணிக்குக் கிளம்பிச் செல்கிறார்.

சூடாகப் பரோட்டியும் பாலும் கலந்து துர்காவை மெதுவாகச் சாப்பிட வைக்கிறேன். துர்கா சோர்வடைந்து விட்டாள். ஏற்கெனவே ஒழுங்காக சாப்பிடப் பிடிக்காமல் கர்ப்ப நிலை. ஹரி அருகில் இல்லை. ஆபீஸ் வேலை. வந்தவுடன் அதிர்ச்சி தரும் இந்த ஃபோன்கால். மடியில் படுக்க வைத்து மெதுவாகத் தலையை வருடிக் கொடுக்கிறேன். மௌனமே எங்கள் உரையாடலாக அங்கே நடக்க துர்கா தூங்கி விட்டாள். அங்கே நிலவிய பேரமைதியை பேரி



ரவா கேசரி கிளறும் போது காய்ச்சின பாலையும் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். ரவா கேசரியின் சுவையும் கூடும். கேசரியின் இனிப்பு திகட்டாமலும் இருக்கும்.

- அ. ருக்மணி

டூத் பேஸ்ட், டூத் பிரஷ் இவைகளை டாய்லெட் இருக்குமிடத்திலிருந்து, குறைந்தது ஆறு அடியேனும் தள்ளி வைப்பது மிகவும் அவசியம் என்கிறார் ஒரு பல் டாக்டர். காற்றில் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத விஷக் கிருமிகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு. - நிர்மலா ரங்கசாமி.



ரைச்சலாக நிம்மதியைக் குலைக்க நான் உட்கார்ந்திருக்கிறேன். எப்பொழுது கண்ணயர்ந்து விட்டேன் என்று தெரியவில்லை. அழைப்பு மணி அடிக்க, இவ்வளவு நடுராத்திரியில் யார் என்று பார்த்தால் மணி ஆறு. இன்னும் ஒரு புது நாள் ஆரம்பித்து விட்டதை கடிகாரம்தான் காட்டுகிறது. வெளியில் இருன்தான்.

சதுர்வேதி முகம் நிறையச் சிரிப்போடு வருகிறான்.

"ஏய் ஸ்டுபிட் கேர்ள். இங்கே வா. விவரங்களைக் கேட்டுக் கொள்."

"ஏய்ம்ஸில் பால்வினைப் பகுதியில் டாக்டர் குழுவில் நர்ஸ்கள் உள்பட, பி.லி. அரோரா என்கிறவர் கிடையாது. அதன் தலைமை டாக்டர் வினோத் சோப்ரா என்பவர். அவர்களுடைய நோயாளியின் பதிவேட்டில் ஹரி அல்லது ஹரி நாராயணன் என்கிற பெயரும் இல்லை. மூல்சந்த் ஹாஸ்பிடலைச் சுற்றி ஐந்து கிலோ மீட்டர் பரப்பளவில் தனியார் நர்ஸிங்ஹோம் அல்லது பால்வினை நோய்க்கான மருத்துவமனையும் கிடையாது."

"அப்படியென்றால் அந்த ஃபோன்கால்?"

"அதைக் கண்டுபிடிக்க நான் வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்து விட்டு வந்திருக்கிறேன். சீக்கிரமாகப் புறப்பட ஏற்பாடு பண்ணுங்கள். நீ அவன் சொல்லியபடி மூல்சந்த் கார் பார்க்கிங்கில் ஒன்பது மணிக்கு வந்து இறங்கு. மீதியை நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்."

நானும் நண்பரும் அவன் காரில் புறப்பட்டு மூல்சந்த் பின் கேட்டில் கார் பார்க்கிங் இடத்தில் காலை எட்டு மணிக்குப் போய்ச் சேருகிறோம். சதுர்வேதி இன்று போலீஸ் சீருடையிலேயே வந்திருக்கிறார். பனி மூட்டம் காரின் ஜன்னலை மறைக்க காருக்குள்ளேயே இருக்கிறோம். கையில் கோல் ஊன்றியபடி கிராமத்து நோயாளி ஒருவன் தலையோடு கால் வரை கம்பளியால் போர்த்திக் கொண்டு ஒரு ஓரமாக உட்கார்ந்திருக்கிறான். அங்கே ஆள் அரவமோ கார் போக்குவரத்தோ இல்லாமல் வெறிச்சோடிக் கிடக்கிறது.

எட்டரை மணி அளவில் ஸ்டெதெஸ்கோப் தோளில் தொங்க வெள்ளைக் கோட் அணிந்த ஒரு டாக்டர் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடக்கிறார். முக்கியச் சாலைக்குப் போய்ப் பார்ப்பதும் உள்ளே வருவதுமாக அவர் போக்கு எங்கள் சந்தேகத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது. சரியாக ஒன்பது மணிக்குக் காரை நிறுத்தி விட்டு துர்கா வெளியே வர அந்த டாக்டர் ஓடிச் சென்று அவளை வரவேற்கிறார். மின்னல் வேகத்தில் கம்பளிப் போர்வை நோயாளி அவனை இறுக்கிப் பிடிக்க சதுர்வேதி வேகமாக இறங்கி ஆள் ஓடி விடா'தபடி வளைக்கிறார். பிறகுதான் கவனிக்கிறேன். கம்பளிப் போர்வையில் இருந்தவன் சீருடை அணிந்த போலீஸ் கான்ஸ்டபிள்.

சதுர்வேதியின் காரில் அந்த மனிதனை, அவன் திமிறுதலை மீறி உள்ளே அடைத்து, நானும் துர்காவும் பின்னால் துர்காவின் காரில் அவர்களைத் தொடர அருகில் லாஜ்பத் நகரில் உள்ள போலீஸ் ஸ்டேஷனை அடைகிறோம். இது எதையும் எதிர்பாராத அந்த மனிதன் மயக்க நிலைக்கு வந்து விட்டான்.

போலீஸ் கொடுத்த அடியில் அவன் மெதுவாக திணறித் திணறி விவரங்களைக் கூறுகிறான். பி.லி. அரோரா என்று முதல் நாள் துர்காவுடன் பேசியவன் அவன்தான். ஒரு பெயர் பெற்ற தனியார் மருத்துவமனையின் சோதனைச் சாலையில் ஓர் உதவியாளன். விஞ்ஞானப் பட்டதாரி. ஒரு பெரிய மனிதர் அவனை அடியாளாகப் பயன்படுத்தி, லாஜ்பத் நகரில் தனியாக நிற்கும் ஒரு பெரிய பங்களாவிற்கு துர்காவை அழைத்து வருமாறு இந்தத் திட்டத்தையும் அவரே யோசனை கூறி அவனுக்கு பெருந்தொகை கொடுத்திருக்கிறார்.

"துர்காவைக் கடத்திக் கொண்டு போவதன் நோக்கம் என்ன? அதில் அவன் பங்கு இன்னும் என்ன?"

"அவரிடம் ஒப்படைக்கிற வரைதான் என் வேலை. மற்றவைகளைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது."

துர்கா இவனுடைய ஃபோன்கால் பற்றிக் கவலைப்படாமல், இன்று இங்கே வராமல்

இருந்திருந்தால் அவனுடைய அடுத்த நடவடிக்கை என்ன? அவனைப் போலீஸ் மேலும் மேலும் கேள்வி கேட்டு கொடுத்த அடியில் மீதியையும் சொல்கிறான்.

எய்ட்ஸ் நோயாளி ஒருவனுடைய நோயாளிச் சீட்டை எய்ட்ஸ் பால்வினைப் பகுதியிலிருந்து ஒரு நாளைக்காக விலை கொடுத்து வாங்கி வைத்திருக்கிறான். சீட்டின் மேலே உள்ள நோயாளியின் பெயரை மறைத்து ஹரி நாராயணன் என்ற பெயர் எழுதிய சீட்டை வைத்து ஒரு நிழல் காப்பி எடுத்து இன்றே துர்காவுக்கு "கூரியர்" அனுப்புவதாக ஏற்பாடு. இரண்டு நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் துர்காவுக்கு ஃபோன் செய்து அவளை இந்த இடத்துக்கு அழைப்பது என்பது திட்டம்.

அரோரா என்று சொல்லும் அவனையும் அழைத்துக் கொண்டு போலீஸோடு நாங்கள் அவன் குறிப்பிட்ட பங்களாவை அடைந்து கதவைத் தட்ட திறந்த அந்த மனிதரைக் கண்ட வுடன் துர்கா, "யூ பாஸ்டர்ட்" என்று பாய் கிறாள். அவனோ மலர்ந்த முகத்துடன்,

"வாட் எ ப்ளெசன்ட் சர்ப்ரைஸ். வெல்கம் துர்கா" என்று கைகுலுக்க வர சதுர்வேதி குறுக்கே வருகிறார். 'துர்காவுக்கு அவரை ஏற்கெனவே தெரியுமா?'

துர்கா வேலை செய்யும் வங்கியில் வய திலும் பதவியிலும் மூத்த அந்த மனிதர் இளம் பெண்களிடம் சில்மிஷம் செய்வது வழக்கமாக நடக்கிற உபாதையாம். இளம்பெண்கள் அவரு டன் வேலை செய்யத் தயங்குவது மாத்திரம் அல்லாமல் பயப்படுவார்களாம். பல நாட்கள் வெளிநாட்டு வர்த்தக சம்பந்தமாக கம்ப்யூட் டரில் வேலை இரவு வெகு நேரம் நீடிக்கும். அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் இவருக்கு அவசி யம் இல்லாமலே பெண்களைத் தொந்தரவு செய்வதற்காகவே சுற்றிக் கொண்டு இருப்பா ராம். இவருடைய வரம்பு மீறல் தாங்காமல் துர்கா மேல் அதிகாரிகளுக்கு இவரைப் பற்றி புகார் செய்திருக்கிறாள். மேலிடத்தில் அவரை வேறு கிளைக்கு மாற்றல் செய்ததோடு அவர் மேல் ஒழுக்கமின்மை நடவடிக்கை எடுத்து எச்சரிக்கையும் செய்திருக்கிறது. இந்த விவரம் வங்கி முழுதும் எல்லோருக்கும் தெரியும்.

அவர் துர்காவைப் பழிவாங்கத் திட்டிய திட்டம்தான் இது என்று புரிந்து விட்டது. துர்கா ஹரியைப் பற்றின எல்லா விவரங்களும் அவருக்கு நன்றாகத் தெரியும். அவர்கள் திருமணத்துக்கு வந்திருக்கிறார். துர்காவின் மேல் வந்த ஆங்காரம், கோபம் இது தவிர வங்கியில் அவர் பெயர் அம்பலமானது எல்லா மாகச் சேர்ந்து அவர் துர்காவை அழிப்பது என்று திட்டம் போட்டிருக்கிறார். அவள் தனி யாக இங்கே வந்திருந்தால் என்ன விபரீதமெல் லாம் நடந்திருக்குமோ...

சதுர்வேதி என்ன கேட்டும் அறைகள் கொடுத்தும் கூட அவர் பி.எல். அரோரா என் பவனைத் தனக்குத் தெரியாது என்று ஒரே யடியாக உண்மையை மறுத்து விட்டார். உடன் வந்த அரோரா என்பவன் வாயே திறக்காமல் நின்று கொண்டிருந்தான். அங்கே நடக்கவிருந்த ஒரு பயங்கரம், ஒரு அழிவு, நண்பனால் காப் பாற்றப்பட்டது என்று எங்களுக்குத் தெரியும். அந்தப் பெரிய மனிதர் எத்தனை பெரிய அயோக்யன் என்பதும் தெரியும். அரோராவை கடத்தல் குற்றத்துக்காக சந்தேகத்தின் பேரில் லாக்கப்பில் வைத்திருப்பதாக போலீஸ் பதிவேட்டில் புகார் எழுதி விட்டு நண்பர் எங்களுடன் ராமகிருஷ்ணாபுரம் வருகிறார்.

"நான் நிஜமாகவே ரொம்ப முட்டாள்தான் அங்கிள். ஹரியை எப்படியெல்லாம் நினைத்து விட்டேன்." - சிரித்துக் கொண்டே கண்ணீர் விடுகிறாள் துர்கா.

"துர்கா அங்கிளை நமஸ்காரம் பண்ணு. இன்று கடவுளாக வந்து உன்னை அவர்தான் காப்பாற்றினார்."

பெண்களே, சமூகத்தில் உங்களை ஏமாற்ற வும் உங்கள் இன்பமான இல்லறத்தை நாசப் படுத்தவும் நாகரிகப் போர்வை போட்ட அரக்கர்கள் உலவிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உங்கள் தினப்படி வாழ்வில் மிகவும் கவனமாக இருங்கள். உங்களையும் மீறி சோதனை வந்தால் மனத்துணிவுடன், உறுதியுடன் போரிடுங்கள். மனம் சோர்ந்து விடாதீர்கள்.

எங்கள் வீட்டில் காலாவதியான ஆயின்மென்ட் டியூப்களைச் சேர்த்து வைத்திருந்தேன். என் கணவரின் ஷூக்களுக்குத் தினமும் இவற்றிலிருந்து சிறிது ஆயின்மென்ட்டை எடுத்துப் பாலீஷ் போல உபயோகிக்கிறேன். ஷூ பளபளக்கிறது. வீட்டிலுள்ள கதவுகள் மூடும் போதும், திறக்கும் போதும் சத்தம் போட்டுக் கொண்டிருந்தது. கதவு கீலில் கொஞ்சம் ஆயின்மென்ட்டைத் தடவினேன். கதவு அமைதியாகி விட்டது.

— சி. இராசலட்சுமி.



காட்டில் இருந்து ஒரு பன்னிரெண்டு வயது சிறுமியை மீட்கும் போது மிருகங்கள் நடப்பது போல் கைகளை ஊன்றி நடந்து வந்தானாம். பேசவும் தெரியவில்லையாம்.

இதே போல்தான் நமது வீட்டில். பெற்றோர்களின் செய்கைகள்தான் குழந்தையிடம் பிரதிபலிக்கும். அதனால் குழந்தைகளை நல்லபடி வளர்க்க வேண்டுமானால் நாம் நல்லபடியாக இருக்க வேண்டும். இது சம்பந்தமாக 'மரியா மாண்ட்டிசெரி' அம்மையாரின் குறிப்புகள், வேறு இணையதளங்களில் நான் சந்தித்தவைகளைக் கொண்டு ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாகவும் எழுதுகிறேன்...





“உங்க அம்மாவுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது!”

என் பிள்ளைக்குக் கத்தரிக்காயே பிடிக்காது!

♦ உணவு உண்ணும் போது குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒன்றாக உண்ணுதல் நலம். அப்போது குழந்தைகள் பெரியவர்கள் உண்ணும் விதத்தையும், உண்ணும் பதார்த்தங்களையும் அறிந்து கொண்டு தானும் நன்கு உணவு உண்ணத் துவங்கி விடும்.

♦ குடும்பத்தினருடன் உண்ணும் போது, 'உப்பே இல்லை', 'காரம் கூடுதல்' 'இது அவருக்குப் பிடிக்காது' போன்ற விமரிசனங்கள் ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றைக் கேட்கும் குழந்தைகள், தானும் அதே போல சொல்லி உணவுகளை மறுக்க ஆரம்பிக்கும்.



♦ குழந்தை விரும்பும் பதார்த்தங்களை அவர்களுக்கென்று மட்டும் செய்யாமல் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் செய்தல் நல்லது. இது குழந்தைகள் எல்லோருடனும் சேர்ந்து உற்சாகமாக உண்ண வழிவகுக்கும்.

♦ குழந்தைக்கு ஏதாவது உண்ணக் கொடுத்து அதைத் தவிர்த்

தால், அதற்குப் பிடித்தமான ஒன்றைக் கூறி 'இதிலும் அதுதான் கலந்திருக்கிறது' என ஏமாற்றி உண்ண வைத்தல் கூடாது.

(உ.ம்) முட்டைதான் உங்கள் குழந்தையின் ஃபேவரைட் என எடுத்துக் கொள்வோம். சத்து மாவு உருண்டையைக் காண்பித்து இதிலும் முட்டை உள்ளது என ஏமாற்றி உண்ண வைத்ததை நமது சாமர்த்தியமாகக் கொள்ளலாம். ஆனால் நீங்கள் அடுத்த முறை மெய்யாகவே முட்டையை நீட்டினால் அதை அக் குழந்தை உண்ண மறுத்து விடும். பெற்றவர்கள் பொய் சொல்கிறார்கள் என்ற நினைப்புப் படிவது மிகவும் தவறு.



♦ சத்து மிகுந்த உணவு, அல்லது சிரமப்பட்டு செய்த உணவு என்று கூறி குழந்தைகளின் வாயில் திணிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மீறி அவ்வாறு செய்தால் குழந்தைக்கு அந்த உணவின் மேலேயே வெறுப்பு ஏற்படும்.

♦ குழந்தைக்கு மணியைப் பார்த்து உணவு கொடுப்பதை விட பசியைப் பார்த்து உணவு கொடுப்பது நலம். நாமே காலையில் பிட்டு உண்டால் மதிய உணவிற்கு சிறிது காலம் தாழ்த்துகிறோம். குழந்தைக்கு அடுத்தடுத்து உணவைக் கொடுத்தால் பசி என்ற உணர்வை அறிவதற்கே வெகு காலம் ஆகும்.

♦ புதியதாக உணவை அறிமுகப்படுத்தும் போது அதை அக் குழந்தை தவிர்த்தால் 'பிடிக்காது' என முடிவு கட்டி விட வேண்டாம். அவ்வாறு குழந்தை முன் மற்றவர்களிடமும் தம்பட்டம் அடித்து விட்டால், 'ஓஹோ எனக்கு இது பிடிக்காதா?' எனக் கூறி மனதில் பதித்துக் கொள்ளும். அதற்கு மாறாக, குழந்தைக்குப் பிடித்தமான நபரிடம் அந்த உணவைக் கொடுத்து நம் குழந்தையை உண்ண வைக்க முயற்சிக்கலாம். இல்லாவிட்டால் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அன்பான முறைகளில் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

கொஞ்சமாவது பொறுப்பு வேண்டாமா?



♦ குழந்தைக்குப் பொறுப்புணர்ச்சியை வளரச் செய்ய ஒன்றரை வயது முதல் தொடங்கி விடலாம். குழந்தையின் கைக்கு எட்டும் வண்ணம் ஒரு சிறிய ஷெல்ஃப் அமைத்துக் கொடுக்கலாம். இதில் அவர்களது விளையாட்டுப் பொருட்களைப் போட்டு வைத்து அதை அவர்களுக்கு விரும்பிய நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும் சுதந்திரம் தரலாம். விளையாடி முடித்தவுடன் அதை அவர்களையே விட்டு எடுத்த இடத்தில் அடுக்கி வைக்கும்படி கூறலாம். குழந்தைகள் தனது செருப்பைக் கழட்டும் போது அதை உடனேயே ஸ்டாண்டில் வைக்கும்படி பழக்கப்படுத்தி விடலாம்.

♦ மூன்று வயதிற்கு மேல் அவர்களுக்கென ஒரு 'பௌச்' கொடுத்து சிறு பொருட்களைப் பத்திரப்படுத்தும் விதத்தை கற்றுத் தரலாம். பெரியவர்களுக்குத் தேவையான பொருட்கள் அதாவது, நூல் கண்டுகள்; பேனாக்கள் போன்றவைகளைக் கூட குழந்தைகளின் பொறுப்பில் விட்டு வைக்கலாம்.

♦ சட்டைக்குத் தானாக பட்டன் போட்டுக் கொள்வது, பைகளின் ஜிப்பை மூடித் திறப்பது போன்றவைகளைக் கற்றுத் தருவது குழந்தையைச் சுதந்திரமாக இயங்கச் செய்யும்.

♦ குழந்தைகளை விட்டு விருந்தினர்க்கு (உணவோ, பலகாரமோ, பரிசோ) கொடுக்கச் சொல்லலாம். இது விருந்தினர்களின் உபசரிப்பை சிறு வயதிலிருந்தே கற்றுக் கொள்ள உதவும்.

♦ நாம் குடியிருப்பது மாடி வீடாக இருந்தால், குழந்தை நன்கு நடக்கத் தொடங்கிய பின்பு, அவர்கள் கவனமாகப் பிடித்து படிகள் ஏறி இறங்க நேரமெடுத்துக் கற்றுக் கொடுங்கள். குழந்தைகள் தானாக ஓடிச் செல்லும் சமயம் கவனமாக இருக்க உதவும்.

பிரச்னையை வலிய இழுத்துக் கொள்ள வேண்டாமே!

♦ குழந்தைகள் முன் ஒளிவுமறைவு இல்லாமல் செயல்பட வேண்டும். குழந்தைக்கு உறுதியளித்தவற்றை அவர்கள் மறந்தாலும் நாம் செயல்படுத்தத் தவறக் கூடாது. குழந்தை நம்மிடம் ஒரு பொருள் கேட்டு நின்றால் அதை எப்பொழுது நம்மால் வாங்கித் தர முடியும் என்பதைத் தெளிவாகக் கூறிவிட வேண்டும். அது மறுநாளோ, பத்து நாட்கள் கழித்தோ அல்லது ஒரு மாதம் கழித்தோ கூட இருக்கலாம். அதை வாங்கித் தர முடியாவிட்டாலும் அதையும் குழந்தையிடம் தெளிவாக உண்மையான காரணத்தையும் தெரிவித்து விடலாம். இவ்வாறு செய்வதால் பெற்றோரிடம் நல்ல நம்பிக்கை குழந்தைக்கு உண்டாகும். அடம்பிடித்தல் அறவே அற்றுப் போகும்.

♦ நமது வீட்டில் விருந்தினர் வந்திருக்கும் போதோ, அல்லது நாம் பிறர் வீட்டிற்குச் சென்றிருக்கும்போதோ குழந்தை அமைதியாக இருப்பதைக் கண்டு பாராட்டக்கூடும். அவ்வாறு கூறும் போது நாம் குறுக்கிட்டு,

"இப்பதான் அமைதி. இல்லாவிட்டால் செம வாலு"

எனக் கூறுவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது. குழந்தைகள் அடுத்தவர் முன் நன்னடத்தையுடன் இருக்க நினைக்கும் போது நாமே அதை உடைத்தெறிதலுக்கு வழிவகுத்தது போலாகி விடும்.

♦ குழந்தைகளிடம் சிலவற்றை 'செய்ய வேண்டாம்' எனக் கூறும் அதே சமயம் என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதைத் தெரிவியுங்கள். உதாரணமாக மேலே ஏற வேண்டாமெனக் கூறும்போது, "ஓடிச் சென்று சுவரைத் தொட்டு வா" எனக் கூறலாம்.

♦ குழந்தைகள் முன், "உங்கள் ஆசிரியர்க்கு இது கூடத் தெரியவில்லை" என்று கூறுதல் கூடாது. இது குழந்தைகள், ஆசிரியர் மீது வைத்திருக்கும் நன்மதிப்பை உடைத்து விடும். அவர்களும் மனிதர்கள்தானே. தவற்றை ஆசிரியரிடம் நேராகத் தெரியப் படுத்தலாம்; அல்லது குழந்தையிடம் மறைமுகமாகக் கூறித் திருத்த வழிவகுக்கலாம்.

♦ நாமாக ஆசிரியரிடம் சென்று, "இவன் வீட்டில் இந்த சேட்டை செய்தான், கண்டியுங்கள்" எனக் கூறி நிற்பது பல பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

(உ.ம்) அ) குழந்தை பள்ளி செல்வதில் ஆர்வக் குறைவு.

ஆ) ஆசிரியர் குழந்தை மீது வைத்திருக்கும் நன்மதிப்பு குறைவு.

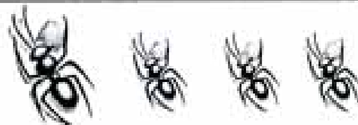
♦ குழந்தை எழுப்பும் சிறு கேள்விகளுக்கும் மதித்து பதில் கூற வேண்டும், அது நாம் தீவிரமாகத் தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலும் சரி.

♦ தாய், தகப்பன் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை செலுத்துவதையே குழந்தை கண்கூடாகக் காண வேண்டும். "உன் அம்மாவிற்கு அதெல்லாம் தெரியாது", "உன் அப்பா சாக்லேட் வாங்கித் தராவிட்டால் என்ன, நானே உனக்கு வாங்கித் தருகிறேன்" போன்ற டயலாக்குகள் கூடாது. குழந்தைகள் யாரிடம் எளிமையாகத் தனது காரியத்தை சாதித்துக் கொள்ளலாம் என விரைவில் கற்றுக் கொண்டு விடும். கண்டிப்புடன் நடந்து கொள்பவரிடம் விரோதமும் கூட வளரும் அபாயமுள்ளது.

ஒரு தாய் கண்டிப்புடன் கோபமாகக் கூறி விட்டால் அதைத் தகப்பன் நிதானமாக விளக்கிக் கூறலாம். வீட்டில் நம்முடன் இருக்கும் பெரியவர்கள் கூறுவதை நாம் முகம் சுளிக்காமல் கேட்டால் குழந்தைகளும் அதைப் பின்பற்றுவார்கள்.

- காந்திமதி தினகரன்

தேன் வைத்துள்ள பாட்டிலில் 3 (அ) 4 மிளகுகளைப் போட்டு வைத்தால் எறும்பு வராது. - ராஜி



டாக்டர் போட்ட வடாம்!

எனக்குப் பெரியதாக ஒன்றும் ரோஷம் வந்து விடாது. அப்படியே வந்தாலும், ஏதாவது படிப்பில் தொழிலில் வருமே தவிர, இதுவரை சமையல் சாப்பாட்டு விஷயத்தில் வந்ததே இல்லை... அது என்னவோ தெரியவில்லை... எந்தக் கிரகத்தின் பார்வை என் மீது பட்டதோ தெரியவில்லை. எனக்கும் ரோஷம் வந்தே விட்டது.

நடந்தது இதுதான்...

தினமும் கடற்கரையில் 'வாக்கிங்' போய் விட்டு வரும் என் கணவர், (வாக்கிங் போய் முடிந்ததும் வுட்லெண்ட்ஸ் ஹோட்டலில் கடக்கடக் காப்பியும், தொட்டுக் கொள்ள வடையும் விழுங்குவது தனிக் கதை) வரும் வழியில் தன் அத்தையின் நினைப்பு வர, (திடீரென்று இப்படித்தான் சீராடல் வந்து கழுத்தறுக்கும்) அவர்கள் வீட்டிற்கு விசிட் அடித்திருக்கிறார்.

அன்றைக்குப் பார்த்து தானா அவர்கள் வீட்டில் வடாம் பிழிய ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்!! ம்... எல்லாம் விதி!!

"அடடா, வராதவன் வந்திருக்கே... இந்தா... வடாம் மாவு சாப்பிடறயா" அத்தை தன் பாசப்பிணைப்பைக் காட்ட... இவரும் நன்றாக வடாந்து மாவை விட்டு விளாற...

வாக்கிங் முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தவர் 'உம்'மென்ற முகத்துடனே இருக்க, அது ஒன்றும் எனக்கோ என் மாமியாருக்கோ புதியது இல்லை என்பதால் நாங்களும், ஒன்றும் கண்டு கொள்ளவில்லை... நாங்கள் பாட்டுக்கு எங்கள் தினசரி வழக்கப்படி பேப்பர் படிப்பது, சமையல் மாமி செய்து வைத்த (மண் போன்ற) இட்லியைச் சாப்பிடுவது, ஸ்கூலுக்குக் குழந்தைகளை அனுப்ப ரெடி செய்வது போன்ற எங்கள் அன்றாட அலுவல்களை செய்து கொண்டிருந்தோம்.

"இட்லியாம்... இட்லி... சரியான மண் எழவு! மனுசன் இம்பானா இதை" திடீரென்று என் கணவர் குரல் உயர்த்திக் கத்த, தினமும் தின்னும் மண்





கத்த...

காது கேட்காத சமையல் மாமியாக இருக்கவே மானம் தப்பித்தது...

தன் நாத்தனாரை உயர்த்திப் பேசியது பொறுக்காமல் என் மாமியார் டக்கென்று தன் ஷேண்ட்பேகை தூக்கிக் கொண்டு கிளம்பி விட, நானும் குழந்தைகளை ஸ்கூலில் விட்டு விட்டு நான் அட்மிட் செய்துள்ள என் பேஷண்ட்டுகளைப் பார்க்க என் காரைத் தூக்கிக் கொண்டு கிளம்பினேன்.

"ஏம்மா... வாட்டீஸ் வடாம் மாவு? நீயே அதை ப்ரிபேர் பண்ணி அப்பாக்குக் கொடுத்துடேன்" பெரிய மனுஷன் போல ஒன்றாம் வகுப்பு படிக்கும் என் பையன் சொல்ல...

"ஹோ ஹோ... அம்மா டஸ் நாட் நோ ஹௌ டு டூ இட்! நீ சும்மா இருடா..." அவனை விட ஒரு வயது பெரிய பெண் அவனை அடக்க... ம்.. எனக்கும் ரோஷம் வந்தே விட்டது போங்கள்...

பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும்

காயத்ரி ஸ்ரீகாந்த்

தானே... என்ன புதுசா என்ற தினுசில், நானும், "என்ன இட்லி நல்லா இல்லையா..." என்னமோ இந்த மாமி வர வர ரொம்ப மோசமா சமைக்கறா இல்லே" என்று சமாதானப்படுத்தும் தினுசில் பேச,

"ஆமாம்... நம்ம வீட்லதான் ஒரு மண்ணும் கிடையாது. அத்தை வீட்ல பாரு... ஜோரா வடாம் புழிஞ்சு ஆஹா... என்ன ருசி தெரியுமா? அந்த மாவே அத்தனை ருசி...! இங்க கடையிலே கடையிலே வாங்கி கழுத்தை அறுக்கறே..."

"ஆமா... அத்தையும், அத்தை மருமகளும் எங்களை மாதிரி டாக்டர்களா? வீட்ல இருக்காங்க. வேணும்னா கடையிலே வாங்கறதுக்கு பதிலே அத்தைகிட்டயே வடாம் வாங்கிடலாம் போடா" என் டாக்டர் மாமியார் எதிர்ச் சத்தம் போட... இவர் கத்த, மாமியார்

போது, அம்மா ஜவ்வரிசி வடாம் போடுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன்... பிழியும் வடாம் எல்லாம் பாட்டி வீட்டிலிருந்து இறக்குமதி ஆகிவிடும்...

ஒக்கே... ஜவ்வரிசி வடாம் போட்டு விடுவது என்று முடிவு எடுத்த தினுசில், காரை நிறுத்தி புட்வேர்ல்ட் கடையில் ஜவ்வரிசி வாங்கினேன். (பெரிய ஜவ்வரிசியா சின்ன ஜவ்வரிசியா என்று சேல்ஸ் கேர்ள் கேக்க நான் திருதிருவென முழித்தது வேறு சமாசாரம்)

அன்றைக்குப் பார்த்து, எனக்குச் சரியான வேலை. இரண்டு, மூன்று ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து அழைப்புகள்... என் கிளினிக்கில் கூட்டம்.. வீட்டிற்கு வந்ததும் வடாம் பிரச்னை மறந்தே போனது.

சாயந்திரம் குழந்தைகள் ஸ்கூலில் இருந்து

வந்ததும்... "ஓ... டாமே... ஆர் யூ இன் குட் மூட்ஸ்" என்று காலை சண்டையை நினைவு படுத்தி என் கணவரை உசுப்பி விட... சட்டென்று எனக்கு ஜவ்வரிசி நினைவு வந்தே விட்டது...

ஏதோ ஜவ்வரிசி வாங்கி வந்து விட்டேனே ஒழிய எப்படி வடாம் மாவு செய்வது என்று எனக்குத் தெரியாதே... என் மாமியார் என்னை விட பிசியான டாக்டர்.... தவிரவும், அவருக்கும் சமையல் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது என்பதுதான் நிஜம்.

என் தங்கை அண்ணா நகரில் இருக்கிறாள். என் குழந்தைகள் பர்த்டே பார்ட்டியா? என் வீட்டில் டாக்டர்ஸ் மீட்டிங்கா...? குழந்தைகளுக்கு பேன்ஸி டிரெஸ் போட்டியா...? ஏதாவது பிரச்னையா... ஒரு ஃபோன் பண்ணினால் அடுத்த பத்தாவது நிமிஷம் எங்கள் வீட்டில் நிற்பாள்...

அவள் மாமியார் எல்லாக் கலைகளிலும் எக்ஸ்பர்ட்.... அவளுக்கு ஃபோன் பண்ணினேன்.

நான் விஷயத்தைப் பேசி முடிப்பதற்குள், "அக்கா... என்ன... விளையாடறியா... உனக்கு எதுக்கு வீண் வேலை... இங்க பிரமாதமா ஒரு மாமி வடாம் கொண்டு வரா... நானே வாங்கித் தரேன்... உனக்கு எங்க இருக்கு டைம்...? வை ஃபோனை" என்று ஒரேயடியாக என்னை கட் பண்ணினாள்...

டக்கென்று யோசனை வந்து அம்மாவிற்கு தஞ்சாவூருக்கு ஃபோன் பண்ணினேன். அம்மாவுக்கும் ஆச்சரியம்..

"சரிம்மா... ரொம்ப பந்தா விடாதே... ரெசிபி சொல்லு..."

அம்மா சொன்னபடி முதல் நாள் இரவே பச்சை மிளகாயை அரைத்து, தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து... எல்லா ஏற்பாடும் ரெடி...

காலையில் வெயிலுக்கு முன்னாலேயே எழுந்து, ("ஒரு நாளைக்காவது நாலு மணிக்கு எழுந்திரு..." அம்மா ஆர்டர்) கிடுகிடுவென்று குழந்தைகள் எழுந்திருப்பதற்குள் போட்டு விட வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டு படுத்துக் கொண்டேன்.

காலையில் அலாரம் அடித்தவுடன் டக்கென்று எழுந்து கொண்டாயிற்று..

ஒவ்வொரு சாமானாக மொட்டை மாடிக்குக் கொண்டு போய் சேர்ப்பதற்குள் மூச்சு வாங்கியது... 'இது உனக்குத் தேவையா' என்று மனசு கேட்க பிடிவாதம் ஓங்கி நின்றது.

கழுத்தில் செல்ஃபோனையும் மாட்டிக் கொண்டு, பிளாஸ்டிக் காகிதத்தை நீட்டாக இழுத்து விட்டு நான்கு மூலைகளிலும் செங்கற்களை வைத்தேன்.

கரெக்டாக செல்ஃபோன் அலறியது... "டாக்டர்... ஒரு பேஷண்ட் கண்ணுலே அடி.. கொஞ்சம் எமர்ஜென்ஸி.. வர முடியுமா...?" நான் எப்போதும் விசிட் போகும் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து ஃபோன்...

என்னையே ஒரு தடவை குனிந்து பார்த்துக் கொண்டேன். ஒரு உள் பாவாடை, அதற்கு மேல் ஒரு பனியன்... ஒரே அழுக்குக் கோலம்... எப்படியும் என்னை பாலீஷ் போட்டுக் கொள்ள டைம் ஆகும்... கீழே போய் என் கணவரை எழுப்பி அனுப்பி விடலாம் என்று நினைத்துக் கொண்டே, சரி கீழே மறுபடியும் இறங்கிப் போக வேண்டாம். 'செல்ஃபோனில்' கூப்பிட்டு விடலாம் என்று மாடியிலிருந்து கீழே என் கணவரின்

காலிஃப்ளவர் இலையைத் தூக்கிப் போடாமல், இலையைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, மிளகாய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பு, பெருங் காயத்தை வறுத்து சேர்த்து, துவையல் அரைத்துப் பாருங்கள். சுவை அசத்தலாக இருக்கும். சத்தும் அதிகம். உடம்புக்கும் நல்லது.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப்.



தனி ஜவ்வரிசி மட்டும் போட்டு பாயசம் செய்யும் போது 2 டீஸ்பூன் வறுத்த கோதுமை மாவையும் பாலில் கரைத்து ஊற்றிச் செய்தால் பாயசம் கெட்டியாக இருப்பதோடு மணமாக வும் இருக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



செல்ஃபோனுக்கு அடித்தால்... செல் ஃபோனை பேசிக் கொண்டே மொட்டை மாடிக்கே வந்து விட்டார் என்னவர்...

''சரி... அப்போ நான் கிளம்பறேன்... எப்படி இருக்கு வடாம் ப்ரொசிஜர்'' கேட்டுக் கொண்டே வந்தார்.

அடடா மறந்தே போய் விட்டேன்...! இந்த வடாம் பிரச்னையில்...!

இவர் இன்னிக்கு டில்லிக்குப் போகிறாரே கான்பிரன்சுக்கு...

''ப்ளீஸ்... போற வழியிலே அந்த பேஷன்டை பார்த்துட்டு போறீங்களா?''

"ஐயோ.. நோ வே.. நோ சான்ஸ்.. எனக்கு டைமே இல்லை.. பிளைட் மிஸ் ஆயிடும்'' பேசிக் கொண்டே போயே விட்டார்...

மறுபடியும் அந்த ஆஸ்பத்திரியைக் கூப்பிட்டு வேறு டாக்டரை ஏற்பாடு செய் யச் சொன்னேன்... பேஷண்ட் முக்கியமா...? வடாம் முக்கியமா? மனச்சாட்சி குத்தினது என்னமோ நிஜம்.

ஒருவழியாக வடாம் வேலை முடிந்து நான் கீழே இறங்கவும், என் இரண்டு குழந் தைகளும் மாடிப்படியின் அருகில் நின்று ஏதோ செவ்வாய் கிரக மனிதனைப் பார்ப் பது போல என்னைப் பார்த்துக் கொண் டிருந்தன...

எப்படியோ வடாம் வேலையில் ஜெயித்து விட்டேன்... நாளை என் கண வருக்கு நானே பொறித்துப் போடணும்...

காலை பூராவும், வழக்கப்படி ஆஸ்பத்திரி வேலைகளும், பேஷண்ட்டுகளும் என் முழு காலை வேளைகளை ஆக்ரமித்துக் கொண் டன.

சாயந்திரம் குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்தில் மியூசிக் அகாடமியில் ஏதோ ப்ரோக்ராம். என் குழந்தைகளும் அதில் பங்கேற்பதால், அவர்கள் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து நேராக அங்கு சென்று விட நான் வீட்டிலிருந்து கிளம்பிச் சென்றேன்.

சரியான டிராபிக் ஜாம்.. நல்லவேளை முன்னதாகவே என் தங்கை (வழக்கம் போல) அவள் வீட்டிலிருந்தே டிபன் கொண்டு வந் திருந்து, குழந்தைகளுக்குத் தேவையான மேக்-அப் இத்யாதிகளை செய்து முடித்திருந்தாள்..

லேசான மழைத் தூறலுடன் க்ளைமேட் ஜோராக இருக்க, குழந்தைகளின் ஆட்ட பாட்டத்தில் என்னை மறந்தே போனேன்...

மனநிறைவுடன் இரவு வீடு திரும்பி, காரை போர்டிகோவில் நிறுத்தி விட்டு படியேற, மாமியார் வராண்டாவில் ஏதோ புத்தகம் படித்துக் கொண்டு உட்கார்ந் திருந்தார்...

"ஹலோ அம்மா.. எனி நியூஸ்..?'' கேட்டுக் கொண்டே பக்கத்தில் உட்கார்ந்தேன்...

''என்ன காயத்ரி, போகிற சமயம் மொட்டை மாடி சாவியை வாட்ச்மேன் கிட்டே கொடுத்துட்டு போகக் கூடாதோ...? மழைத் தூறல் போட்டவுடனேயே உன் னோட வடாம் ஷீட்டை காப்பாத்த, வாட்ச் மேனை மொட்டை மாடிக்கு அனுப்பிச் சேன்... பட்... இட் வாஸ் லாக்டு... வாட்... டு டூ?''

குழந்தைகள் சுட்டியாக இருப்பதால் மொட்டை மாடி கைப்பிடிச் சுவரில் ஏறி விழுந்து விடப் போகிறதே என்று எப்பவும் பூட்டியே வைப்பது எங்கள் வழக்கம். அன்றைக்குப் பார்த்து பூட்டி விட்டு போய் விட, மாமியார் கண்ணிலும் சாவி படாமல் போய்விட... ஓ, என் அருமை ஜவ்வரிசி வடாமே!

மறுநாள் காலை என் தங்கை ஃபோன் பண்ணினாள்... "அக்கா, உன் புண்ணியத் துலே நேத்து மெட்ராசே குளுகுளுன்னு ஆயிடுத்து... தினமும் வடாம் இடறேன் ப்ளீஸ்...!!!''

முதல் நாளே உதவச் சொல்லுங்கள்!

இந்தக் கட்டுரையைப் பதினைந்து அல்லது இருபது வருடங்களுக்கு முன் எழுதியிருந்தால் 'அமெரிக்காவிற்குத் தனிக்குடித்தனம் பண்ண வரும் புத்தம் புதிய தம்பதிகளுக்கு' என்று தலைப்பு கொடுத்திருப்பேன். ஆனால் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் நம்மூருக்கும் நான் சொல்லப் போவது பொருந்தும்.



சமீபத்தில் தமிழ்நாடு எக்ஸ்பிரஸில் டில்லியிலிருந்து சென்னைக்குப் பயணம் செய்த போது என் எதிரே அமர்ந்திருந்த அறுபது ப்ளஸ்களில் இருந்த ஒரு பெண்மணி தன்னுடைய பெண் வீட்டிற்குப் போய்க் கொண்டிருந்தார்.

"இப்போதெல்லாம் நான் என் மகன் வீட்டில் தங்குவதில்லை. நல்லவேளையாக பெண்டாட்டியை வேலைக்குப் போக வேண்டாம் என்று அவன் சொல்லி விட்டான். ஆனால் என் பெண் வேலைக்குப் போகிறவள். அவளுடைய வாழ்க்கையைப் பார்த்தால் கண்ணில் ரத்தம் வருகிறது. இரண்டு பசங்க. மருமகன் பெரிய வேலையில்தான் இருக்கிறார். அதுக்கு ஏற்ற மாதிரி தினந்தோறும் அவரைப் பார்க்க வருகிறவர்கள் வேறு. அவளுக்குக் கூடமாட உதவி செய்யாட்டாலும் வரப் போகிறவங்களுக்கு 'காபி கொடு, டீ கொடு'ன்னு கேட்டுக்கிட்டே இருப்பாரு. அவனாலே சமாளிக்க முடியலை. அதனால் அவள் வீட்டில்தான் இப்போதெல்லாம் டேரா. ஏதோ அவளுக்கு என்னால் முடிந்த உதவி செய்யலாமே என்றுதான்" என்று வருத்தத்துடன் பேசினார்.

அந்தப் பெண்மணி என்னிடம் விளக்கிய 'சினேரியோ' பல வீடுகளில் தினந்தோறும் நடப்பதுதான்.

காலை வேளை. வீட்டுப் பெண்மணி-அம்மா- சமையல் அறையில் இருக்கிறாள். ஒரு பக்கம் அடுப்பில் சமையல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இன்னொரு பக்கம் மதியம் எல்லோரும் எடுத்துக் கொண்டு போக வேண்டிய டிபன் கடை. இரண்டு குழந்தைகள் அம்மா பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க அவள் அடுப்படி வேலையுடன் அவர்களுக்கு வீட்டுப் பாடமும் சொல்லிக் கொடுக்கிறாள். நடுநடுவே கணவன் கேட்கும் உதவிகளுக்கும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். சமையல் வேலை முடிந்த பிறகு குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்ப தயார் பண்ண வேண்டும். அவளும் குளித்து முடித்து எல்லோருக்கும் சாப்பாடு போட்டு விட்டு தானும் ஒரு வாய் அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு வேலைக்குப் போக வேண்டும்.

இப்படி மூச்சு விட நேரம் இல்லாமல் வேர்க்க விறுவிறுக்க வீட்டு வேலையும் செய்து கொண்டு வெளியிலும் வேலை பார்க்கும் பெண்கள் மனைவிகள்தானே நம்மில் இன்று அதிகம்!

அதனால்தான் திருமணமாகி தனிக் குடித்தனம் போகும் நம் பெண்களுக்கு என் அனுபவம் தரும் ஒரு வார்த்தை.

கல்யாணம் ஆன கையோடு கண

வனையும் வீட்டு வேலைகளில் பங்கேற்க தயார் செய்யுங்கள். ஆசையும் மோகமும் இருக்கிற அந்தச் சமயத்தில் காய்கறி நறுக்க, பாத்திரங்களை எடுத்து வைக்க, ஸ்டவ் துடைக்க, துணிமணி மடித்து வைக்க என்று பழக்குங்கள். இன்றைய தேதியில் எந்த ஆணும் வேலைக்குப் போகும் மனைவியைத் தனியாக சமையலறையில் வேலை செய்ய விட்டு விட்டுத் தான் மட்டும் சஸிசேரில் சாய்ந்து கொண்டு தினசரி படிக்க வேண்டும் என்று எண்ண மாட்டான்.

"நீ உனக்குப் பிடித்த காய்கறி வாங்கிக் கொண்டு வா. நானும் உனக்குப் பிடித்த பண்டம் பண்ணித் தருகிறேன்" என்று புதுப் பெண்டாட்டி ஆசையாகச் சொன்னால் எந்த புது மாப்பிள்ளைதான் உதவி செய்யத் தயங்குவான்?

அதுவே கல்யாணம் ஆன புதிதில், "நீ என்ன இருந்தாலும் ஆம்பிளை. இந்த வீட்டு வேலையெல்லாம் உனக்கு என்ன தலையெழுத்து? நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என்று மனைவி சொல்லி விட்டால் போயே போச்சு. அதுவே பழக்கமாகி நாளைக்கு இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகும் அவன் சமையல் அறைக்கே வர மாட்டான். எந்த உதவியும் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றாது.

அமெரிக்காவில் வசிக்கிற பல இந்தியக் குடும்பங்களில் வீட்டு வேலைகளில் கணவனுடைய உதவி நிறையவே இருக்கும். எங்கள் வீட்டையும் சேர்த்துத்தான் சொல்லுகிறேன். இங்கு வேலைக்கு ஆள் கிடையாது. அதனால் நான் சமைப்பேன். பென்னெட் தான் பாத்திரம் தேய்ப்பார். காய்கறி நறுக்கிக் கொடுப்பார். ஒருமுறை நான் க்ரோசரிக்குப் போனால் மறுமுறை அவர் போவார். இதனால் யாருக்கும் மதிப்பு குறைந்து போவதில்லை.

இதைப் பற்றி இங்கிருக்கும் சிநேகிதிகளுடன் பேசும் போது ஒரு முகமாக அவர்கள் என்னிடம் குறைசொல்லுவது ஒரு விஷயத்தைப் பற்றித்தான். "பாரேன் கீதா. நாங்கள் தனியாக இருக்கும் போது அவர் நிறைய உதவி செய்வார். ஆனால் அவருடைய அம்மா இந்தியாவிலிருந்து வந்து விட்டால் போதும். நீ ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம் என்று தன் பிள்ளையை அதட்டி அனுப்பி விடுகிறார்கள். அவரும் அப்போது தான் அம்மாவுக்கு அடங்கின பிள்ளையாக நகர்ந்து விடுகிறார்" என்று சொல்வதைப் பலமுறை கேட்டிருக்கிறேன். கணவன் வழக்கமாகச் செய்யும் உதவிகளை மாமியார் செய்து விட்டால் சரி. இல்லாவிட்டால் பாவம் அந்தப் பெண் படுகிற கஷ்டம் சொல்லி மாளாது.

அதனால் தனிக்குடித்தனம் செய்யும் பிள்ளையைப் பார்க்கப் போகும் அம்மாக்களும் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் அவசியம். குறைந்தபட்சம் உதவி செய்யும் பிள்ளையைத் தடுக்காமலாவது இருக்கலாமே!

சம்சாரம் என்ற வண்டியை கணவன் மனைவி இருவருமாகத்தான் தோள் கொடுத்து இழுக்க வேண்டும். அதுவும் முதல் நாளிலிருந்தே என்பதை இளைய தலைமுறை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

— கீதா பென்னெட்

வாழைத்தண்டை உரித்து விட்டு, குறுக்கு, நெடுக்காக துண்டாக நறுக்கி, மிக்ஸியில் சிறிது கறிவேப்பிலை, இஞ்சி (எலுமிச்சை இலையும் சேர்க்கலாம்) 2 கரண்டி தயிர் விட்டு சுற்றவும். நன்கு மசிந்ததும் உப்பு + தண்ணீர் சேர்த்து கறிவடிகட்டியில் வடிகட்டி பிழிந்து எடுத்து மண் பானையில் போட்டு வைத்து, விருந்தினர் உள்பட அனைவரும் கமகமவென குடிக்க, இந்நாளில் ஏற்படும் நீர் சுருக்கு துன்பம் வராது.

- பி. கமலா பாலாஜி.





(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

ஹேமா லக்ஷ்மண்

கோதை, ஸ்ரீரங்கம்.

விளாம்பழம் சாப்பிடலாமா? இதனால் என்ன பயன்?

விளாம்பழம் இரத்தம் சுத்தமடைய உதவும். பித்தம் சம்பந்தமான இளநரைக்கு நல்ல மருந்து. அஜீரணம் ஏற்படாமல் இருக்க உதவும். விளாம்பழப் பச்சடி மிகவும் சிறப்பான உணவு எனக் கருதப்படுகிறது.

குமாரி சுதா, கல்லூரி மாணவி.

எப்போதும் இயற்கை உணவுகளை நிறையச் சாப்பிடச் சொல்கிறீர்கள். சாதம் சாப்பிடாமல் எப்படி இயற்கை உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவது? கல்லூரி மாணவியான எனக்கு உடல் பருமன் மிக வேதனையாக உள்ளது!

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் வருமுன் காக்கும் மருந்தாகப் பயன்படும். நமக்கு எல்லாம் உணவு எனப்படும் போது சமைத்த உணவுதான் நினைவுக்கு வருகிறது. படிப்படியாக மாறி உணவு என்றால் அதில் கொஞ்சம் சாதம், கீரை, நிறைய காய்கறிகள் (வெள்ளரி + தக்காளி + வெங்காயம் + பச்சடி) முளைவிட்ட தானியங்கள் என்று இருக்கலாம். அவை கூட சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் நாளடைவில் குறையும். பழங்களை உண்பதால் மேனி பளபளப்படையும். உடல் சூடு குறையும்.

சற்குணம், வேளச்சேரி.

வெயில் காரணமாக என் உடல் முழுவதும் வேனல் கட்டிகளும், வியர்க்குருவும் வந்து விட்டன. உள்ளங்காலில் மிகவும் எரிச்சலாக இருக்கிறது. உடல் 'ட்ரை' ஆக உள்ளது. என் வயது 34. எப்போதும் ஒரு சோர்வு ஏற்படுகிறது. சாப்பிடக்கூட நேரம் இருப்பதில்லை. நீங்கள் சொல்லும் இயற்கை உணவுகள் எனக்குப் பலனளிக்குமாறு கூறவும்.

உங்கள் உடல் சூடு காரணமாகத்தான் உங்களுக்கு உள்ளங்கால் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. வாசலைன் தடவி வரவும். எரிச்சல் நிற்கும். வேனல் கட்டிகள் உங்கள் வயிற்று உபாதைகளினால் வருகிறது. சாப்பிட்ட பொருட்கள் சரியான முறையில் ஜீரணம் ஆகாமல் இருந்தால் கட்டிகள் வரும்.

மோர் மற்றும் வெள்ளரிக்காய் போன்ற எளிதில் செரிக்கும் தன்மையுடைய வகைகளை உண்ணவும். கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், சாலட்கள், உலர்ந்த பழங்கள், இவற்றை நிறையச் சாப்பிடவும். சோர்வு ஏற்படாமல் இருக்கும்.

அழகுக்கு அழகு செய்ய...



சுதா, வனஜா, ரமா, சந்திராமணி, கமலா ராணி.

என் முகப் பருவினால் மிகவும் மன வேதனை ஏற்படுகிறது. முகம் சிவப்பாக உள்ளது. அதைக் கெடுப்பது போல் முகம் பூராவும் பருக்கள் உள்ளன. என்ன செய்வது? தலைமுடி கொட்டுகிறது!

(மேலும் ஐந்து பேர் இதே கேள்வி

யைக் கேட்டுள்ளனர்)

பெண்களின் அழகு அவர்கள் முக அழகைப் பொறுத்துதான் அமையும். ஒரு பெண் சிவப்பாக இருந்தாலும் மாநிறமாக இருந்தாலும் முகம் அழகாக இருந்தால் அவளுடைய அழகு எடுபடும். முக அழகைக் கெடுப்பதில் முக்கியப் பங்குவகிப்பது முகப் பருக்கள்தான்.

இது ஆண், பெண் இரண்டு பேருக்குமே பொதுவானது. பருவம் அடைந்த பிறகே இதன் தோற்றம் அடிக்கடி இருக்கும். உடல் உஷ்ணத்தாலும், மலச்சிக்கலாலும் ஏற்பட வழியிருக்கிறது. முகப்பருக்கள் ஆரம்பித்த பிறகு சில பகுதிகளுக்கும் பரவத் தொடங்கும். அவற்றைக் கைகளால் அழுத்துவதாலோ, சொறிந்து விடுவதாலோ மேலும் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். அதுவே நிரந்தரமான வடுவாக நிலைத்து விடவும் கூடும். பருக்களைக் கிள்ளாதீர்கள். நமைச்சல் ஏற்பட்டால் சொறியாதீர்கள். நசுக்காதீர்கள். துணிகளைக் கொண்டு அழுத்தாதீர்கள்.

வேளை தவறி உண்பதும், வேளை தவறி ஓய்வு கொள்வதும், கண்ட நேரங்களில் சாப்பிடுவதும் அறவே கூடாது. வெயிலில் போவதால் வியர்வை நீர் அதிகமாய் உண்டாகும். முகத்தை அடிக்கடி தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். வெப்பம் தரக்கூடிய மாவுப் பொருட்களையும் கிழங்கு வகைகளையும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவதை நிறுத்த வேண்டும். வாரம் ஒருமுறையாவது எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பதால் தோல் குளிர்ச்சியாகிறது.

முடிந்த பொழுது எல்லாம் இளநீர், எலுமிச்சை ஜூஸ் சாப்பிடுவது சிறந்தது. வெள்ளரிக்காய்களைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதால் உடல் குளிர்ச்சியடைகிறது. கீரை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் குளிர்ச்சி பெறுகிறது. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. உணவில் கொழுப்புச் சத்துக்கள் அதிகம் சேராமல் இருப்பதாலும் அடிக்கடி வெந்நீர் பருகுவதாலும் பருக்கள் வருவது தடைப்படும்.

எண்ணெயில் பொறிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பருக்கள் உள்ள இடத்தில் சந்தனக் கல்லில் அரைத்த சந்தனத்தைத் தடவுவதால் பருக்களின் வடு மறையும். முகத்தை எந்த அளவுக்கு அன்றாடம் கழுவி சுத்தப்படுத்தி வைக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு முகப் பருக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

மலர்விழி, திண்டுக்கல்.

யோகாசனங்களினால் உடல் அழகு பெறுமா?

யோகாசனப் பயிற்சிகளும், மெடிட்டேஷன் எனப்படும் ஆழ்நிலை தியானமும் மனத்தை மட்டும் அமைதிப்படுத்துவதோடல்லாமல், உடலழகையும் பாதுகாக்கின்றன. அவை உடலின் உள்ளுறுப்புகளையும் பலப்படுத்திச் சரிவர இயக்குகின்றன. உடலும், மனமும் என்றும் இளமையோடு இருக்கவும் முடிகிறது. உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு யோகாசனம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

பவித்திரா, பம்பாய்.

என் முகத்தில் சுருக்கங்கள் (வயது 35) விழுகின்றன. மசாஜ் ஃபேஷியல் மூலம் தடுக்க முடியுமா? ஹென்னா போட்டால் முடி சிவப்பாக மாறாதா? ஹென்னா கண்டிஷனர் என்றால் என்ன? ஹென்னா போட்டால் முடி வறட்சியாகுமா?

இளமையிலேயே சருமப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துகின்றவர் சுருக்கங்களைத் தவிர்க்க முடியும். ஃபேஷியல் மசாஜ் மூலம் அநாவசிய சதை தொங்கல்களைக் குறைக்க முடியும். தசை மற்றும் திசுக்களை இறுக்கமடையச் செய்யும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் மசாஜ் உதவும். மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்து மூலிகை ஃபேக் மூலம் சுருக்கங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

ஹென்னா என்பது, மருதாணி மற்றும் நெல்லிக்காய் உயர்தர மூலிகைகள் கலந்த கலவை. உடல்சூடு ஹென்னா போடுவதால் வராது. முடியில் மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து ஹென்னா போடுவதால் முடி சிவப்பாக மாறாது. மற்றும் முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கு கிடைக்கும். இளநரை, பொடுகு, மற்றும் முடி உதிர்வது அறவே நிற்கும்.

தைரியசாலியால் மட்டுமே நேர்மையாக நடக்க முடியும். சிங்கத்தையும், நரியையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். வேற்றுமை தெரியும்.
- சுவாமி விவேகானந்தர்
தகவல் : பூண்டி. ச. பாலாமணி



* படகு குழாம்

மலைராணி முசோரி!

என்னுடைய நெருங்கிய உறவினர், ஐபிஎஸ்ல் சேர்ந்து உயர் போலீஸ் அதிகாரியாகப் பணி புரிந்து ஓய்வுபெற்றவர். அவர் அறுபதுகளில் பணியில் சேர்ந்த போது பயிற்சி பெற்ற அனுபவத்தை நாங்கள் சிறுவர்களாக இருந்தபோது கூறிக் கொண்டிருப்பார். அவர்களுக்கு குளுகுளுவென்ற மலைவாசஸ் தலங்களில்தான் பயிற்சி. அதிலும் முசோரியில் டிரெயினிங் நடந்ததைப் பற்றி வர்ணிப்பார்.

கேட்கும் போது மலைப்பாக இருக்கும். அதிலிருந்தே முசோரியைப் பற்றிய கனவு விதைக்கப்பட்டு விட்டது.

இப்போது ஊட்டி, கோடை, மூணார் என்று இந்தப் பக்கமே பார்த்து போரடித்து விட்டதால், "வட இந்தியா போக வேண்டும் "என்ற என்னுடைய மனைவியின் உந்துதலால் முசோரி போக முடிவெடுத்தோம்.

அதற்கு முன்பு உத்திராஞ்சலைப் பற்றிச் சொல்லியே ஆக வேண்டும். அற்புத மலைவாசஸ்தலங்கள் நிறைந்தது இந்த மாநிலம். சுவிட்சர்லாந்து போக வேண்டும்



தன் உறவினர்கள் வந்து விட்டால் நெய் டப்பாவா உருளும், முந்திரிப் பருப்பு டப்பாவா உருளும், தேன் டப்பாவா உருளும், ஆனால் கணவன் உறவினர் வந்தால் அவன் தலை உருளும்.

- வாரியார் உரையிலிருந்து : திலகவதி சிவகுமார்

என்று நினைப்பவர்கள் இங்கு வந்தால் அந்த நினைப்பையே மாற்றிக் கொள்வார்கள் என்று கூறுவார்கள். உ.பி.யிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்டது. இதை கட்வால் என்றும் குமாஊன் என்றும் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

இதில் கட்வால் பகுதியில்தான் முசோரி இருக்கிறது. மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் இயற்கைக் காட்சிகள் கொண்ட இதை வருணிக்க வார்த்தைகள் போதாது. பெரிய பெரிய மலைகள். அவைகளை அணைத்தாற்போல ஊர்ந்து செல்லும் பாகீரதி, அலக்நந்தா போன்ற நதிகள் புரண்டோடும். ஹரித்வார், பத்ரிநாத், கங்கோத்ரி, கேதார்நாத் போன்ற புண்ணியதீர்த்தங்கள் இங்கேதான் இருக்கின்றன. இவைகளில் சுலபமாக அடைந்து லீவு நாட்களைக் கழிக்க வல்லது முசோரி.

தேராடூன், ஊட்டிக்கு மேட்டுப்பாளையம் போல முசோரிக்கு இது அடிவாரம். இதுவே கொஞ்சம் உயர்ந்த இடத்தில்தான் உள்ளது. அகலமான சாலைகள். அழகான ஊர். இங்கிருந்துதான் மேலே முசோரிக்குச் செல்ல வேண்டும்.

இது ஒரு பள்ளத் தாக்கு 'டூன் வேலி' என்று தான் அழைக்கிறார்கள். மேற்கில் இமாலயம், தெற்கே சிவாலிக் மலை, கிழக்கில் கங்கை, மேற்கில் யமுனை. இந்தச் சூழலில் அமைந்துள்ள தேராடூன் அழகாக இல்லாமல் எப்படி இருக்கும்? மரங்களடர்ந்த இந்த ஊர் சோலை போல் காட்சி அளிக்கிறது.

படுத்திருக்கும் சர்ப்பம் போல வளைந்து நெளிந்து செல்லும் பாதையில் மலை மேல் ஊர்ந்து சென்று முசோரியை அடைந்தோம். கார் "பார்க்கிங்" கீழேதான். ஏன்? எந்த வண்டி சென்றாலும் கீழேயே நிறுத்திவிட வேண்டியதுதான். படியேறிதான் மேலே 'மால்'ரோட்டிற்கு அதாவது பிரதான சாலைக்குச் செல்ல முடியும்.

இங்கு கார்களுக்கும் பெரிய வாகனங்களுக்கும் அனுமதி இல்லை. 'பீக்' சீசனில் எந்த வாகனமும் செல்ல முடியாது. பாதசாரிகள்தான் அப்போது அந்நாட்டு மன்னர். ரிக்‌ஷாக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. 'லக்கேஜை' தூக்கிக் கொண்டு யார் செல்வது? அதுவும் மலை மேல்? அதற்கும் ஆட்கள் உண்டு. நிர்ணயிக்கப்பட்ட(?) தொகையை வாங்கிக் கொண்டு ஓட்டல் வரை வருவார்கள். மேலே செல்வது அவசியம். ஏனென்றால் எல்லா விதமான ஓட்டல்களும் மால் ரோட்டில் தான் உள்ளன.

சாமான்களை ஜி.எம்.வி.என்னின் காட்வால் டெர்ரஸ்ஸில் இறக்கி விட்டு குளித்து பின் இரண்டு பராத்தாக்களை விழுங்கி விட்டு ஊர் சுற்ற ஆயத்தமானோம். சுற்றுலா குறிப்பேடுகளை பார்த்தீர்களானால் அவை நிறைய இடங்களைச் சொல்லும். ஆனால் நாங்கள் சென்றது சிலவற்றிற்குத்தான்.

இவைகளில் பிரதானமானது கெம்ப்டி நீர்வீழ்ச்சி. இங்குதான் முதலில் சென்றோம். ரோட்டில் ஓரிடத்தில் வண்டி நின்றது. இறங்கினால் வரிசையாய் கடைகள். கொஞ்சம் நடந்தோம். கிட்டத்தட்ட ஐம்பதடி கீழே விழுகிறது இந்த நீர்வீழ்ச்சி. அதுவரை வளைந்து வளைந்து செல்லும் படிகள். முழுவதுமாக கீழே சென்றால்தான் நீர்வீழ்ச்சியின் அழகை ரசிக்க முடியும். சுற்றிலும் மலைகள். அதிலிருந்து வரும் தண்ணீர் ஐந்தாகப் பிரிந்து அற்புதமாக விழுகிறது.

தண்ணீரில் குளிக்கலாம். 'பாத் டவல்' வாடகைக்குக் கிடைக்கிறது. அது மட்டுமல்ல. நடை மேடை போல் நீர்வீழ்ச்சிக்கு எதிரேயே நிறைய கடைகள். மீன்கள் வறுத்து விற்கப்படுகின்றன. சட்டியில் கொதிக்கும் எண்ணெயிலிருந்து கிளம்பும் புகை



தோட்டத்திற்குச் செல்லலாம். மிக அழகான பூங்கா. அங்கேயே சின்ன ஏரி போல் கட்டி போட்டிங் விடுகிறார்கள்.

டிரெக்கிங் போவதென்றால் நாக்டிப்பா என்ற இடத்திற்குப் போக வேண்டும். முசோரியிலிருந்து 30 கி.மீ. டிரெக்கிங்கிற்கு அருமையான இடம்.

இங்கு முக்கியமாகப் பார்க்க வேண்டியது 'மால்' எனப்படும் மார்க்கெட் ரோடுகள் தான். இந்த மால் ரோடு வழியாக நடந்தாலே போதும். 'வியூ பாயின்ட்' என்று தனியாகப் போக வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அங்கங்கே 'லிட் அவுட்' போல பெஞ்சுகள் வைத்திருக்கிறார்கள். அங்கிருந்து பார்த்தால் இரவில் டூன் பள்ளத்தாக்கின் விளக்குகள் மினுமினுக்கும்.

கண்களை கசக்க வைக்கிறது. மீன் மற்றும் பலகாரங்களின் நாற்றம் குடலைப் புரட்டுகிறது. இயற்கை அங்கே விற்கப்படுகிறது!

அடுத்து நாங்கள் சென்ற இடம் 'கன் ஹில்' அதாவது துப்பாக்கி மலை. பரங்கியர் நம்மை ஆண்டு கொண்டிருந்த போது ஒரு துப்பாக்கியை மலை மேல் வைத்து சுட்டு நேரத்தை அறிவிப்பார்களாம். அதனால்தான் அந்தப் பெயர். இங்கே செல்வதற்கு ஒரு கேபிள் கார். முசோரியின் இரண்டாவது உயர்ந்த மலை. 400 மீட்டர் நீளத்திற்குக் கயிறு. அதில் தொங்கிக் கொண்டே கேபிள் செல்கிறது. செல்லும் போது முசோரியின் எல்லாப் பகுதியையும் காணலாம். த்ரில்லிங்கான அனுபவம்.

மால் ரோடிலிருந்து மலைக்குப் பின்பக்கமாகச் சுற்றிக் கொண்டு வந்தால் மூன்று கி.மீ. காலை வேளையில் சுறுசுறுப்பாக நடக்கலாம். 'ஜாகிங்' போகலாம். இங்கு எல்லோரும் குதிரைச் சவாரி செய்யலாம். பனி படர்ந்த மலைகளும் பச்சை போர்த்திய பள்ளத்தாக்குகளும் நம்மைக் கவர்ந்திழுக்கும். மாலையில் சென்றால் ஆரஞ்சுப் பழம் போன்ற சூரிய அஸ்தமனத்தைக் காணலாம். மலை போன்ற உயர்ந்த இடத்தில் ஒட்டகத்தின் பின்புறத்தைப் போன்ற அமைப்புடைய பாறையைக் காணலாம்.

பிக்னிக் செல்வதென்றால் முனிசிபல்

குல்ரி பஜார் :

இதுதான் முசோரியின் இதயம் போன்றது. ஊரின் நடுவே உள்ள இது மிகவும் துடிப்போடு இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். இது மால் ரோடில் ஆரம்பித்து லாண்டர் மணிக்கூண்டு வரை அமைந்துள்ளது.

லைப்ரரி பஜார் (காந்தி சௌக்): இது நூல் நிலையத்தில் ஆரம்பித்து முனிசிபல் தோட்டம் வரை செல்லும். இதில் 'பர்மிட்'களுடன் கார்கள் செல்ல முடியும்.

லாண்டர் பஜார் :

இது முசோரியின் அடுத்த முக்கியமான பஜார். இது மணிக்கூண்டிலிருந்து ஆரம்பித்து கணேஷ் ஓட்டல் வரை நீள்கிறது. அழகிய சிருங்கார, நவநாகரிகப் பொருட்களை வாங்க விரும்புவோர் இங்கு வரலாம். மொத்தத்தில் இந்த பஜார்களில் சுற்றுவதிலேயே பொழுதைக் கழிக்கலாம். விதம்விதமான கடைகள் கவனத்தை ஈர்க்கும். சிலுசிலுவென்ற மலைக்காற்றை அனுபவிக்கலாம். அப்படியே நடந்து சென்று அழகிய பூங்காக்கள், ஐ.ஏ.எஸ்.

பயிற்சிப் பள்ளி, பிரபல பள்ளிக்கூடங்கள் பிறகு லட்சுமி நாராயண் மந்திர் போன்ற வற்றைக் கண்டுகளிக்கலாம்.

1827இல் காப்டன் யங் என்ற துடிப்புள்ள ராணுவ அதிகாரியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த முசோரி, கோடைக்காலத்தில் மக்களை கவர்ந்திழுக்கிறது. தில்லி மற்றும் தேராடூன் பகுதியில் இருக்கும் மக்கள் வெப்பத்தி லிருந்து தப்பிப்பதற்காக இங்கு குவிகிறார்கள்.

எல்லா மலைவாசஸ் தலங்களைப் போல் முசோரியும் மழைக்குப் பிறகு பச்சைப் பசேல் என்று இருக்குமாம். குளிர்காலத்தில் பனி மூடிக் கிடந்து ஆல்ப்ஸ் மலைகள் போல் காட்சியளிக்கும். அமைதியான சுற்றுப்புறமும், ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை யும் இதை 'இயற்கையின் அழகு ராணி' என்று போற்ற வைக்கிறது.

காட்வால் பகுதியில் பொழுதுபோக்கு வதற்கும், இளைப்பாறுவதற்கும் இதைப் போன்ற இடம் வேறு இல்லை. அதனால் இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலிருந்தும் எல்லா தரப்பிலிருந்தும் மக்கள் வருகின்றனர். ஏன்? வெளிநாட்டவர் கூட வருகின்றனர்.

ஏப்ரல் முதல் மே வரை சீசன் என்று சொன்னாலும் அப்போது ஓட்டல் வாடகை இரண்டு மடங்காகி விடுகிறது. சமயத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு மடங்காகி விடக் கூடும். கூட்டம் எக்கச்சக்கமாகி நிரம்பி வழி யும். ஆதலால் மார்ச் அல்லது அக்டோபர் மாதம் செல்லுங்கள். எல்லாம் பாதி விலை யிலேயே கிடைக்கும். முசோரியை நன்றாக அனுபவிக்கலாம். பனி மழையைப் பார்க்க வேண்டும் என்பவர்கள் டிசம்பரின் பிற் பகுதியிலோ ஜனவரியின் முற்பகுதியிலோ செல்லலாம். ஒரு மாறுபட்ட அனுபவத் திற்காக சென்று வரலாமே!

முசோரியில் என்ன செய்யலாம்?

காலையில் மால்ரோடில் ஜாகிங் போங்கள். பகலில் ஊர் சுற்றுங்கள். மாலை யில் கால் வலிக்க, காலாற நடங்கள். முசோரி யைக் கண்டுகளிக்க வேண்டுமென்றால் இதுபோன்ற நடைப்பயணங்களும், குதிரைச் சவாரியும் அவசியம். நடக்க முடியவில்லை என்றால் ரிக்ஷாவில் செல்லுங்கள்.

சாப்பாட்டிற்குக் கவலையேபட வேண் டாம். மணிக்கூண்டிற்கு அருகே தமிழ்ப் பலகை போட்ட ஓட்டலே இருக்கிறது. இட்லி, பொங்கல், உப்புமா என்று வெளுத் துக் கட்டுகிறார்கள். கிட்டத் தட்ட எல்லா ஓட்டல்களிலுமே இட்லி, 'படா'(வடை) கிடைக்கிறது. விலைதான் நம் பர்சை பதம் பார்க்கும்.

புதுமையைக் காண விரும்புவோர் டிரெக்கிங் போகலாம்.

எங்கு தங்கலாம்?

ரூபாய் 200லிருந்து ரூ. 2000 வரை ஓட்டல்கள் உள்ளன. ஜி.எம்.வி.என்னின் 'கார்வால் டெர்ரஸி'ல் நியாயமான கட்டணத்திலேயே நல்ல அறைகள் கிடைக்கும்.

எப்படிச் செல்வது?

ஆகாயம் : ஜாலி கிராண்ட் விமான நிலையம், தேராடூன்.

ரயில் :

இங்கிருந்து தேராடூனுக்கு நேராக டிரெயின் இருக்கிறது. இருந்தாலும் ஜிப்டியில் ஏறி சதாப்தி அல்லது வேறு ரயிலில் செல்வதே வசதியானது.

பேருந்து :

தில்லியிலிருந்தும் வட இந்தியாவில் வேறு இடங்களிலிருந்தும் முசோரிக்கு டூன் வழியாக பேருந்துகள் விடப்படுகின்றன.

— வி. குகன்



தினசரி ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு வெந்தயத்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டு, தண்ணீர் குடித்தால் இந்தக் கோடைக் காலத்தில் நீர்க்கடுப்பு வராது.

- ஆர். பிருந்தா



உ

"ஓம் சாய்ராம்"

பெங்களூர் வாழ் தமிழ் அன்பர்களே!

உங்கள் இல்லத்தில் திருமணமா?
கவலையே வேண்டாம்!

மௌலீஸ் இருக்கும் பொழுது கவலை ஏன்?

காலை காஃபியிலிருந்து கட்டுசாதம் வரை
படிக்கோலத்திலிருந்து பட்டுப்பாய் வரை
பந்தக்காலிருந்து மறுவீட்டு அழைப்பு வரை
உங்கள் வீட்டுத்திருமணத்தைத்
தங்கள் வீட்டுத் திருமணமாகப் பாவித்து
மிகச் சிறந்த முறையில் நடத்திக்கொடுக்க
இன்றே அணுகுங்கள்!

"With Love Since 1987"



Bangalore, India

'Specialists in Total A to Z Marriage Management '

கேம்பிரிட்ஜ் லேஅவுட், அல்சூர், பெங்களூர்,இந்தியா-560008
தொலைபேசி: 51244470 / 37844470 / 0-9845044470
தலைமைச்சேவகன்: இரா.சந்திரமௌலி, B.Com., M.B.A
தலைமை ஆலோசகர்: திருமதி. துளசி சந்திரமௌலி, B.A.
மின்னஞ்சல்: mouli@mouliscatering.com
மின்வலை:www.marriagecatering.com
www.mouliscatering.com

"மெய்யான அன்புடன் மேன்மையான சேவை"

எஸ்.ராமகிருஷ்ணன்

வைரம்

“டியூஷன் வைச்சு, என்ன பிரயோஜனம்? பணம் வேஸ்ட்! அது எப்படிம எல்லா சப்ஜெக்டுகளிலும் நாற்பது, ஐம்பதைத் தாண்டாமலேயே மார்க் வாங்கியிருக்கே?

ஏதாவது பிரார்த்தனையா?'' கமலாவின் வார்த்தைகளில் சொடுக்கிய சவுக்கின் வீச்சை விட, அவள் கண்களில் தெரிந்த நிஷ்டூரம், கோபத்தின் வீச்சு அதிகம்.

அந்த வீச்சில் துவண்டு போய் நின்றிருந்தாள், கமலாவின் எட்டு வயது மகள் பூஜா.

''வாயிலிருக்கிற கொழுக்கட்டையைத் துப்பி விட்டு, பதில் சொல்லேண்டி!''

''..............''

''அழுத்தம்! உங்க பாட்டி மாதிரியே அழுத்தம்! வாயைத் திறக்காமலேயே, கழுத்தை அறுக்கும் அழுத்தம்!''

நாக்கில் எலும்புகள் இல்லைதான்! ஆனால் எத்தனை பேரை அது நொறுங்க வைக்கிறது!

''சாரிம்மா! நெக்ஸ்ட் எக்ஸாமிலே நிறைய மார்க் வாங்கறேம்மா!'' பூஜாவின் கண்களில் கட்டியிருந்த நீர் விளிம்பைத் தொட்டிருந்தது!

''சொல்லாதே! செய்! பிரட் உப்புமா பண்ணி வைச்சிருந்தேனே, சாப்பிட்டாயா?''

''நீ திட்டுவாயேங்கிற பயத்தில்



சாப்பிடலைம்மா!"

"இந்த பயத்தைப் படிப்பில் காட்டு."

கமலா, கணேஷ் தம்பதியினரின் ஒரே மகள் பூஜா. கணேஷ் ஆட்டோமொபைல் இன்ஜீனியராகப் பணிபுரிகிறான். கமலாவிற்கு வருமான வரி இலாகாவில் வேலை. பண வரவிற்கும், இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் எதை எல்லாம் சந்தோஷமளிக்கும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமோ, அவையனைத்திற்கும் குறை இல்லாமலிருந்தது.

தாங்களிருவரும் நன்கு படித்து, அதனால் கிடைத்த வேலை, வாழ்க்கையில் ஏற்றம் என்றிருக்கும் போது, பூஜாவிற்கு எப்படி படிப்பு வராமல், ஏறாமல் போகும்? என்பது கமலாவின் கணிப்பு. ஆனால், பூஜாவின் ரசனைகள், லயிப்புகள் வேறாக இருந்தன.

"கமலா, சௌந்தர்யலஹரியில் ஒரு ஸ்லோகத்தின் பொருள் இதுதான். தேவியின் தாடங்கம் ஸ்ரீசக்ரரூபமே. இதைச் சுவாஸினிகளும் ஆராதிக்கலாம். இதனாலேயே பதிவிரதைகள் ஒருபோதும் காதில் பூஷணம் இல்லாமல் இருக்கக்கூடாது என்பதை உணர வேண்டும். ஆதிசங்கரர் இப்படி கூறுகிறார் என்றால், நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் நடப்பதும், உன்னை என்றும் வணங்குவதும் உன் மலர்த்தாள்' என்கிறது அபிராமி அந்தாதி. ஸோ, போட்டல் சரண்டர் ஈஸ் தி சொல்யூஷன். என்ன, நீ எங்கேயோ கவனமாக இருக்கே?" என்றான் கணேஷ்.

"போரடிக்காதீங்க! பூஜாவின் படிப்பு, அவளது எதிர்காலம் என்னைக் குடைஞ்சிகிட்டு இருக்கு. நீங்க என்னவோ, தாடங்கம், தான்னு போரடிச்சுண்டு இருக்கீங்க!" என்றாள் கமலா.

"அவளுக்கு எட்டு வயதுதான் ஆகிறது கமலா. உன் வயதின் எதிர்பார்ப்பை, நீ அவள் மேல் திணிக்கிறே."

"எந்த அம்மாவிற்கும் தன் குழந்தை நன்கு

படிக்கணும், நன்கு முன்னேறணும்னு ஆசையிருப்பது இயற்கைதானே!"

"நேச்சுரலி. இப்போ எனக்குப் பிடித்த சௌந்தர்யலஹரி, அபிராமி அந்தாதி பற்றிய ஒரு சிறு ஒப்பீடு பற்றிக் கூறினேன். உனக்கு ரசிக்கலைன்னு சொல்ல மாட்டேன். உன் மனசு லயிக்கலைன்னு மட்டும் தெரிகிறது. உன்னுடைய வயசுக்கே மனம் லயிக்காத விஷயங்களில் ஈடுபாடு இல்லாத போது, எட்டு வயதுக் குழந்தையின் ரசிப்பு, லயிப்பு பற்றிச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாத நீ, பூஜா உன்னுடைய எதிர்பார்ப்புகளுக்கு உயரவில்லை என்று குறை சொல்வது எந்தவிதத்தில் நியாயமாகும்?"

"பெண்ணுக்கே சப்போர்ட் பண்ணுங்க! ஐயாம் ஆல்வேஸ் லெஃப்ட் அலோன்!"

"சப்போர்ட்டே இல்லை கமலா. அவளை முதலில் உன் மகளாகப் பார். பிறகு ஒரு மாணவியாகப் பார். அவளது மனதைப் படி. எந்தப் பாடத்தில், ஏன் அவளுக்கு ஈடுபாடில்லை, ஈடுபாடின்றி அப் பாடம் அவள் மீது திணிக்கப்படுகிறதா, அந்த சப்ஜெக்டை அவள் காதலிக்கும்படி செய்ய, என்ன செய்யலாம் என்பதை யோசி என்று கூறி உன்னைத் தனிமைப்படுத்தவோ, பொறுப்பு உன்னுடையதுதான் என்று என் கையைக் கழுவவோ விரும்பவில்லை. நாம் யோசிக்கலாம்."

கணேஷை அவள் ஆழ்ந்து பார்த்தாள்.

"தவிர, இப்போ பூஜா வாங்கும் 'பிலோ பிஃப்டி மார்க்ஸ்'தான் அவளது வாழ்க்கையின் நிரந்தரத் தீர்வோ, எதிர்காலமோ அல்ல. இதை நீ புரிந்து கொள்ள வேண்டும் கமலா!"

அறைக்கதவு தட்டப்பட்டு, மெலிதாகத் திறக்கப்பட்டது.

"வா, பூஜா! என்னம்மா வேணும் என் செல்லத்திற்கு?" என்றான் கணேஷ் கனிவுடன்.

"நாளைக்கு 'ஈவினிங் சிக்ஸ் ஓ க்ளாக் பேரண்ட்ஸ் மீட்' இருக்கும்மா. உங்களுக்கு லீவு கிடைக்குமா, வர முடியுமா?"

நல்ல பண்புகளை பள்ளியில் சொல்லித் தருகிறார்கள் என்பது பூஜாவின் அணுகுமுறைக்கு ஒரு சான்று! நீங்க வந்துதான் ஆகணும் என்றோ, என்னம்மா, நீங்க ஒரு மீட்டிற்கும் வருவதே இல்லை, உங்களுக்கு என் மேல் அன்பே இல்லை என்று நெகட்டிவ்வாகப் பேசாததோ, நல்ல பண்பு விதைக்கப்பட்டதின் அடையாளம்.

"நாங்க வருகிறோம், செல்லம்!"

இரவில் தாமரை மலர்ந்தது. பூஜாவின் கண்களில், கன்னங்களில், சின்னச் சின்ன இதழ்களில்.

"இந்தப் பேரண்ட்ஸ் மீட்டில், இன்னாருடைய குழந்தை பிலோ ஆவரேஜ்னு சுட்டிக்காட்டிப் பேசப் போறதில்லை. நீங்களும் உங்க கருத்துகளைச் சொல்லலாம்" என்று கூறினார் தலைமையாசிரியை செண்பகவல்லி.

ஒவ்வொரு தந்தையும், தாயும் தங்கள் கனவு மெய்ப்பட ஆசிரியைகளின் பொறுப்பு பற்றி பேசினார்கள். இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதால், மகன்/மகள் விஷயத்தில் தங்களுக்குச் செலவழிக்க நேரமில்லை என்று சொன்னார்கள்.

"ஐயாம் கணேஷ், ஃபாதர் ஆஃப் பூஜா. பள்ளிப் படிப்பு ஒரு குழந்தையை நல்ல பிரஜையாக்குகிறது. எந்தக் குழந்தைக்கும் முதல் ரோல் மாடல் அதன் பெற்றோர்தான். அடுத்த ஐடியல் ரோல் மாடல் டீச்சர்கள்தான். இவர்களும் மனிதர்கள்தான், இவர்களுக்கு என்று உள்ள தனிப்பட்ட வாழ்க்கை

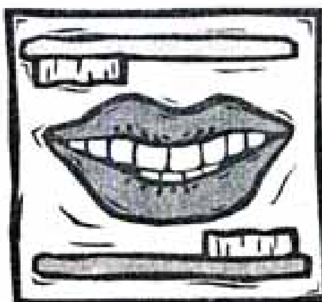
ரவா தோசை ஹோட்டல் தோசை போல் மொறுமொறு என்று வருவதற்கு, 1 கப் ரவையுடன் 1 கைப்பிடி அவல், ஒரு கைப்பிடி ஜவ்வரிசி இவைகளை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து தோசை வார்த்தால் எந்த ஹோட்டலில் வாங்கியது என்பார்கள்.

- கே. சீதாலக்ஷ்மி.



பற்களுக்கிடையே சுத்தப்படுத்த உபயோகப்படுத்தப்படுவது 'டென்ட்டல் ஃப்ளாஸ்' என்ற ஒரு வகை நூல். இந்த நூலால் பட்டன்களைத் தைத்தால் துணி கிழிந்தாலும், பட்டன் பிய்ந்து வராது. கனமான பைகள், சோபா குஷன் போன்றவைகளிலுள்ள கிழிசல்களைத் தைப்பதற்கும் இது மிகவும் சிறந்தது.

- அபிஸ்ரீ



யிலுள்ள அழுத்தங்கள், உணர்ச்சி உந்துதல்கள், கோபதாபங்களின் வெளிப்பாடு, பாடம் நடத்துவதிலேயோ, மாணவர்களைக் கையாளும் விதத்திலோ பிரதிபலிக்கக் கூடாது என்று நான் கூறுவது மிகச் சுலபம். பிரச்னைகள் இல்லாத வாழ்க்கை சுவையானதே இல்லை."

"மேலும், இந்த சப்ஜெக்ட்டில் நீ அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கலைன்னா, உனக்கு டி.சி., கொடுத்துடுவேன், 'டோண்ட் கம் டுமை கிளாஸ்' என்ற தீவிரமான தண்டனைகள், பிஞ்சு உள்ளங்களை நொறுங்கச் செய்து விடுகின்றன. மிகப் பெரிய பாவத்தைத் தான் செய்து விட்டதாகவும், தன்னால் பெற்றோர்களுக்கு அவமானம் என்று நினைக்குமளவிற்கும் தாழ்வு மனப்பான்மை சின்னஞ்சிறுசுகளின் மனதில் ஆழப் பதிவது ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை இல்லை."

"நூறு சதவீதம் பாஸ் இருந்தால்தான் எங்கள் பள்ளிக்கும் மாணவர்கள் தொடர்ந்து வருவார்கள், எங்கள் ஸ்கூலின் இமேஜைக் காப்பாற்ற 'வீ நீட் ஒன்லி இன்டெலிஜண்ட் ஸ்டூடண்ட்ஸ்' என்ற, பள்ளி சார்பில் பேசப்படும் வாதத்தில் நியாயமில்லாமல் இல்லை.

ஆனால் ஐம்பது மதிப்பெண்களைத் தாண்டாத மாணவனோ மாணவியோ, நல்ல எழுத்தாளராக, ஓவியராக, இசைக் கலைஞராக, மேடைப் பேச்சாளராக, கவிஞராகவோ பரிமளிக்கலாம். விளக்கின் அந்தத் திரியைத் தூண்டி விட்டு, பிரகாசிக்கச் செய்வது நம் கடமை. எனக்குக் கிடைக்காததோ வேறு யாருக்கோ கிடைத்ததோ என் குழந்தைக்கும் கிடைக்கணும் என்ற பெற்றோர்களின் உந்துதல், சாரி, வெறின்னு கூட சொல்லலாம், இதைப் பிஞ்சுகளின் மனதில் திணிக்காதிருப்பது வளமான எதிர்காலத்திற்கு வழி கோலும். இதில் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்களுக்கு சமபங்கு உண்டு என்று பிரிப்பதை விட, யார் எத்தனை சிறப்பாகப் பட்டை தீட்டுகிறார்களோ, அந்த அளவிற்கு வைரம் ஒளிரும் என்பது என் நம்பிக்கை," என்றான் கணேஷ்.

கரவொலி அடங்க பத்து நிமிடங்களாயின.

"மிஸ்டர் கணேஷ், நம் டீச்சர்ஸ், ஸ்டூடண்ட்ஸ், பேரண்ட்ஸ் அசோசியேஷனுக்குத் தலைமையேற்று வழிநடத்துகிறீர்களா?' என்றாள் செண்பகவல்லி.

"இந்த அணில் இயன்றவரை உதவும் மேடம். ஆனால் என்னை விட புத்திசாலிகளான, மனிதாபிமானமுள்ள, விவேகமுள்ள, சாதுர்யமான ஆஞ்சனேயர்கள் இக் கூட்டத்திற்கு வந்திருக்கலாம். வேறு காரணங்களால் வர முடியாமல் இருந்திருக்கலாம். அவர்களையும் இந்த ஆக்கப் பணியில், பங்குதாரர் ஆகச் செய்யுங்கள் மேடம்."

கணவனைப் பெருமையுடன் பார்த்த கமலாவின் கண்கள் கசிந்திருந்தன.

நம் நாட்டுக் கலாசாரத்தில் பெரிய கல்யாண விருந்திலிருந்து, வீட்டுச் சாப்பாடு வரை பச்சடியின் பங்கு மகத்துவம் வாய்ந்தது. தமிழ்நாட்டிலோ விருந்தில் பாயசத்துக்கு அடுத்து பரிமாறப்படுவது பச்சடிதான். வீட்டிலோ கலத்துக்குப் பருப்பு நெய்க்குப் பின், பச்சடிக்குத்தான் அடுத்த இடம்.
பச்சடியில் பல திணுசுகள் உண்டு, பல பயன்கள் உண்டு என்று ருசியுடன் செய்து 35 வருடங்களுக்கு முன்பே குடும்பத்தாரும், மற்றவரும் 'பச்சடிக் கல்யாணி' என்று அழைக்கிற அடைமொழிப் பெயரைப் பெற்றவர் என் அன்னை. அவர் வழியில் வந்த நானும் எல்லாவிதப் பச்சடிகளையும் செய்கிறேன். கடும் கோடையிலிருந்தும், பலவித உடல் உபாதைகளிலிருந்தும் நம்மைக் காப்பாற்ற வைக்கும் சில வகைகளை இங்கு தருகிறேன். (இனிப்பும், காரமும் கலந்தவை) முதலில் பழங்காலப் பச்சடிகளோடு ஆரம்பிக்கலாம்!

கொளுத்தும் கோடைக்கு...



1. மாங்காய்ப் பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

முற்றிய மாங்காய்த் துண்டுகள் - 10 (பெரிதாக நறுக்கியது),
வெல்லம் - 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் (நீளவாக்கில் நறுக்கியது) - 4,
மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையான அளவு,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
கடுகு - சிறிது,
வரமிளகாய் - 1,
கறிவேப்பிலை - 10

செய்முறை :

மாங்காயை அலம்பிப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். சதையோடு கொட்டைப் பகுதியையும் போடலாம். அடிகனமான பாத்திரத்தில் காய்களைப் போட்டு, மூழ்கும் வரையில் நீர் விட்டு வேகவைக்கவும். வெல்லம், ப. மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டு சேர்ந்து வரும் போது இறக்கவும். நெய்யில் கடுகு, வரமிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்துக் கொட்டவும். தேன் போல் இனிப்பும், புளிப்பும், காரமும் சேர்ந்த பச்சடி, பருப்பு சாதத்திற்கு நல்ல மேட்ச். சிரார்த்த தினங்களுக்கு ஏற்றது.



2. மாவடு — அரைத்துக் கலக்கி

தேவையான பொருட்கள் :

கைக்கு மிருதுவாக ஆன மாவடுகள் - 10,
ப. மிளகாய் - 2, தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள்



ஸ்பூன், கெட்டித் தயிர் - ½ கப், நல்லெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன், கடுகு - சிறிது, வெந்தயம் - ½ ஸ்பூன், சிறிய வரமிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

மாவடு ஜாடியிலிருந்து நன்கு மிருதுவான 10 மாவடுகளை எடுத்து நன்கு அலம்பவும். மிக்ஸியில் பச்சை மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், மாவடுகளையும் போட்டு 2 சுற்றுச் சுற்றி விழுதை எடுத்துக் கெட்டித் தயிரில் கலந்து நல்லெண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் பொரித்துக் கொட்டவும். உப்பு சேர்க்கும் அவசியம் இருக்காது. தேவையெனில் துளி கூட்டலாம். சூடான சாதத்தில் நெய்/நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட சாதம் இன்னும் கேட்கும். துணைக்குப் பொரித்த அப்பளமோ, சுட்ட அப்பளமோ, பொரித்த குழம்போ இருந்தால் சொல்ல வேண்டுமோ அதன் ருசியை!

3. பரங்கிப் பச்சடி!



தேவையான பொருட்கள் :

பழமாகாத காய்த் துண்டுகள் - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 3, தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கெட்டித் தயிர் - 1½ கப், உப்பு - தேவையானது,





பச்சடிகள் பலவிதம்!

எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன், கடுகு - தாளிக்கும் அளவு, வெந்தயம் - ¼ ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 10, சிறிய வரமிளகாய் - 1.

செய்முறை :

பரங்கிக்காய்த் துண்டுகளை கொஞ்சமாக நீர் விட்டு வேகவைத்து உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு மத்தால் மசித்து வைக்கவும். மிக்ஸியில் தேங்காய், ப. மிளகாய் அரைத்து, விழுதை மிக்ஸியில் போட்டுக் கலக்கி அதில் தயிரை மசித்து (கெட்டியாக) கலக்கவும். தாளித்துக் கொட்டவும். வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்த பச்சடி.





4. டாங்கர் பச்சடி!

(வறுத்த உளுந்து மாவுப் பச்சடி)

என் அம்மா காலப் பெயர். பச்சடியும் டக்கராக இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்து அரைத்த
உளுந்து மாவு - 3 ஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ ஸ்பூன்,
ப. மிளகாய் - 2,
உப்பு - தேவையானது,
வரமிளகாய் - 1,
எண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்,
கடுகு - தாளிக்க,
கெட்டித் தயிர் (மசித்தது) - 1கப்.

செய்முறை :

மசித்த தயிரில் உளுந்து மாவு, உப்பு போட்டுக் கலக்கவும். சீரகத்தை உள்ளங்கைகளால் தேய்த்துப் போடவும். பச்சை மிளகாயைக் கீறிப் போடவும். எண்ணெயில் கடுகு, வரமிளகாய் கிள்ளி, கறிவேப்பிலையுடன் தாளித்துக் கொட்டவும். மிகவும் வாசனையுடன் கூடிய பச்சடி. எந்தச் சாப்பாட்டு வகைக்கும் ஏற்ற சைட் டிஷ்.



5. நெல்லிக்காய்ப் பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய நெல்லிக்காய்த் துண்டுகள் -
½ கப் (கொட்டை நீக்கியது),
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது,
மசித்த தயிர் - ½ கப்.

செய்முறை :

தயிர் தவிர மீதி பொருட்களை மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். தேவையானால் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிதம் செய்யலாம். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் இளம் பச்சை நிறப் பச்சடி. வைட்டமின் சி ஏராளம் உள்ளது. ஏகாதசி விரதமிருப்பவர் அடுத்த நாளைக்கு உண்ண ஏற்றது என்பர் பெரியோர். பிசைந்து சாப்பிட, தொட்டுக் கொள்ள ஜோரான மேட்ச். நெல்லிக்காய் காலமில்லாத சமயத்தில் உலரவைத்த நெல்லியை வெந்நீரில் ஊறவைத்தும் உண்ணலாம்.



ஸ்வீட் பச்சடிகள்!

வேப்பம்பூ பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

உலர்ந்த வேப்பம்பூ - 3 ஸ்பூன்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்
கடுகு - தாளிக்க,
கறிவேப்பிலை - 10,
வரமிளகாய் - 1,
புளி - ஒரு சிறிய எலுமிச்சையளவு,

ஸ்.. வெயில்...!

வியர்வை அதிகமானால், பாக்டீரியா மற்றும் ஃபங்கல் ஒவ்வாமை ஏற்படும். ஆகவே தினமும் இருமுறை குளிக்கவும். தொளதொள காட்டன் ஆடைகளை அணியவும். 'ஷூ' போடுவதைத் தவிர்த்து, 'ஓப்பன்' காலணிகளை அணியுங்கள்.

- போரூர். ஆர். சீதா



வெல்லம் - 50 கிராம்,
நீளவாக்கில் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 4,
பெருங்காயப் பொடி - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை :

புளியை ஊறவைத்து 1½ தம்ளர் இருக்குமாறு கரைக்கவும். அடிகனமான வாணலியில் அல்லது கல் சட்டியில் விட்டு மஞ்சள் பொடி, பச்சை மிளகாய், உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். வெல்லத்தைப் பொடி செய்து சேர்க்கவும். பெருங்காயப் பொடி போடவும். நன்கு சேர்ந்து குழம்பு கெட்டியானதும் கீழே இறக்கி, தாளிக்கும் கரண்டியில் நெய் விட்டு, கடுகு, கறிவேப் பிலை, வரமிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டுத் தாளித்துக் கொட்டவும். கொத்துமல்லி இலையைத் தூவவும் (தேவையானால்) இதில் 6 சுவையும் உள்ளதால் உணவுக்கு மிக நல்ல சைட் டிஷ். சாதத்திலும் பிசைந்து கொள்ள லாம். வருடப் பிறப்பன்று வாழ்க்கை இனிப் பும் கசப்பும் கலந்தது. சமமாகப் பாவித்து வாழ வேண்டும் என்று உணர்த்த செய்யப் படுகின்றது. உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பச்சடி இது. வாரம் ஒருமுறை செய்தால் நல்லது.

நார்த்தங்காய் பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

கொட்டை நீக்கிச் சிறியதாக நறுக்கிய நார்த்தங்காய் துண்டங்கள் - ½ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
சாம்பார்ப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - 1 சிட்டிகை,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது,
உப்பு - தேவையானது,
புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு,
வெல்லம் - பெரிய கட்டி,
வறுத்த எள் - 2 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்,
கடுகு - தாளிக்கும் அளவு,
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

அடி கனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து நார்த்தாங்காய்த் துண்டுகள், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு பழம் போல் வதக்கவும். சாம் பார்ப் பொடியையும் போட்டு ஒரு பிரட்டு பிரட்டி புளியைக் கரைத்து விடவும். வெல்லம் போடவும். உப்பு சேர்க்கவும். சேர்ந்து கொதித்து வந்ததும் கீழே இறக்கவும். வறுத்த எள்ளைப் பொடி செய்து சேர்க்க வும். (வெல்லம் + எள் சேர்த்துப் பொடி செய்தும் போடலாம்) நல்ல தித்திப்பும், கசப் பும், புளிப்பும் உடைய பச்சடி மிகப் பிரிய மாகச் சாப்பிடக்கூடியது. வயிற்றுப் பிரட் டல், சாதம் வாய்க்குப் பிடிக்காமை போன்ற வற்றிற்குச் சிறந்த மருந்து. சாதத்துடன் நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடணும். ஆரஞ்சுத் தோல் (நன்கு பழுத்தது) புதிதாக இருந்தாலும் மேல் சொன்ன மாதிரியே பச்சடி செய்ய லாம். வாசனை தூக்கலாக, பிரமாதமான ருசியுடன் இருக்கும்.

பீட்ரூட் பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

தோல் சீவி துருவிய பீட்ரூட் - 1 கப்,
வெல்லம் - ½ கப்,
நெய் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - ½ சிட்டிகை.

செய்முறை :

பீட்ரூட் துருவலை அப்படியோ அல்லது மிக்ஸியில் அரைத்தோ பண்ணலாம். வாணலியில் நெய் விட்டு வதக்கி முங்கும்

அளவு நீர் விட்டு, வெல்லப் பொடியைச் சேர்த்துப் பாகு போல் வரும் வரை கிளறி எடுக்கவும். தித்திப்பு தூக்கலாகத் தெரிய துளி உப்பு சேர்க்கவும். ஜெல்லி மாதிரி வரும். பிசிபேளாபாத், சாம்பார் சாதம், வெண் பொங்கல் போன்றவற்றிற்கு ஏற்றது.

அன்னாசிப் பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு சுத்தம் செய்து நறுக்கிய அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள் - 1கப்,
சர்க்கரை - ¼ கப்,
நெய் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

நெய்யில் பைன் ஆப்பிள் துண்டு களை வதக்கி முங்கும் அளவு நீர் விட்டு மத்தால் மசித்து சர்க்கரை சேர்க்கவும். சேர்ந்து கொதித்து வந்தவுடன் இறக்கவும். நல்ல மணத்துடன் பச்சடி தயார். குழந்தைகள் அப் படியே சாப்பிடுவர். வீட்டு விசேஷங்களுக்கு, டின்னர் போன்றவற்றிற்கு ஏற்ற ரிச் சைட்டிஷ்.

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

பைன் ஆப்பிள் துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மாம்பழத் துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வாழைப்பழத் துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பப்பாளித் துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
திராட்சைப் பழம் - 10,
சர்க்கரை - 1 கப்.

செய்முறை :

திராட்சையைத் தவிர மற்றவற்றை வாணலியில் வேகவைத்து மத்தால் இலேசாக மசித்துச் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சேர்ந்து வரும் போது இறக்கி திராட்சையைச் சேர்க்க வும். நல்ல வண்ணமயமான பச்சடி. எந்தவித கலந்த சாதத்திற்கும் நன்றாக இருக்கும். தனி யாக கப்பில் போட்டும் சாப்பிடலாம்.

மாம்பழ பச்சடி!

தேவையான பொருட்கள் :

நல்ல கனிந்த மாம்பழத் துண்டுகள் - 10,
வெல்லம் - தேவையானது,
நெய் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - கொஞ்சம்,
கடுகு - துளி

செய்முறை :

மாம்பழத் துண்டுகளைத் தோலுடன் வேகவைக்கவும். வெல்லம் சேர்த்து உப்புப் போட்டு வேகவிடவும். சேர்ந்து வந்தவுடன் இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். காரம் வேண்டு மானால் 1 வரமிளகாய் கிள்ளி எண்ணெயில் தாளித்துப் போடலாம். எல்லாரும் விரும்பும் சுவையான இனிப்புப் பச்சடி. மாம்பழ சீசனில் அடிக்கடி செய்யலாம்.

உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் 'திடீர்' பச்சடிகள்

தேவையான காய்கள் :

(சிறியதாக, மெலிதாக நறுக்கியோ அல்லது துருவியோ வைத்துக் கொள்ளலாம்)

வெள்ளரி, வெண்டைக்காய், புடலங்காய், சௌசௌ, கேரட், தக்காளி, வாழைத்தண்டு, வெள்ளைப் பூசணி போன்றவை.

தயிர் - 1 கப்,
உப்பு - சிறிது.
கொத்துமல்லி இலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மேலே சொன்ன எந்த ஒரு காய்த் துருவலையும் புளிப்பில்லாத தயிரில் கலக்கி, உப்பு, கொத்துமல்லி இலை சேர்க்கவும். தாளிக்க அவசியம் இல்லை. உடல் எடை குறைய, தாகம் தீர்க்க, நல்ல உணவாக வயிறு நிறையச் சாப்பிடலாம்.

இதைத் தவிர சமையல் அறையில் இருக்கும் பொருட்களான

1. ஜவ்வரிசி வடாம் (பொரித்தது), கையால் பொடித்துப் போடவும். 2. அப் பளாம் (பொரித்து (அ) சுட்டது), 3. வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு (ஒன்றிரண்டாக மசித்தது), 4. பூந்தி (கடையில் வாங்கி வைத் தது) போன்ற எந்த ஒன்றையும் கெட்டித் தயிரில் கலந்து, உப்புப் போட்டு 1 ஸ்பூன் நெய்யில் கடுகு, சீரகம் தாளித்துக் கொட்டி ஒன், டூ, த்ரீ என்பதற்குள் செய்து விடலாம். நல்ல ருசியுடன் இருக்கும்.

எல்லாவிதப் பச்சடிகளும் தினசரி சாப்பாட்டிற்கும், பலவகைக் கலந்த சாதங் களுக்கும், அப்படியே சாப்பிட என்றும் சௌகரியம் போல் கைகொடுக்கும்.

— சி. ராஜேஸ்வரி

"குழந்தை பிறந்ததும் நன்கு அழ வேண்டும் என்கிறீர்களே? வாழ்நாள் முழுவதும் ஏதாவது ஒன்றுக்கு அழத்தான் வேண்டியிருக்கிறதே அதற்கென்ன இது ஒத்திகையா?" என்று குழந்தை வைத்திய நிபுணரும், சாஹிஷ்நாதா டிரஸ்டின் இயக்குனருமான டாக்டர் ஜெயம் அவர்களிடம் கேட்டோம்.

டாக்டர் ஜெயம் சிரித்து விட்டு விளக்கினார்.

"அந்த நாளிலேயே கிராமங்களில் குழந்தை பிறந்தவுடன் கேட்கும் முதல் கேள்வியே குழந்தை நன்கு அழுகிறதா?" என்பதுதான். அது நன்கு உரத்தக் குர லெடுத்து அழும் போதுதான் அதன் சுய சுவாசம் முதன் முதலாகத் துவங்குகிறது.



குழந்தை பிறந்தவுடனே ஏன் அழ வேண்டும்?

சுவாசத்திற்காகத் தன் தாயைச் சார்ந்திருந்த நிலை மாறுகிறது.

கருவில் உள்ள குழந்தை தனக்குத் தேவையான ஆக்ஸி ஜனைத் தன் தாயிடமிருந்தே பெற்றுக் கொள்கிறது என்ப தால் அதன் நுரையீரல்கள் அது பிறந்த பின்புதான் இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன. குழந்தையின் நுரையீரலில் உள்ள திராட் சைக் கொத்து போன்ற காற்றுப் பைகளில் நிரம்பி யுள்ள திரவம் வெளியே தள்ளப்பட்டு காற்று அதில் நுழைந்து - அதன்



மூலம் இரத்த நாளங்களில் சேர்வதும், உடலுக்குத் தேவையற்ற கார்பன்டை ஆக்ஸைடு போன்ற கழிவுகள் வெளியேற் றப்படுவதும் இப்படிக் குழந்தை வாய் விட்டு நன்கு அழத் துவங்கும் போதுதான். மூளைக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கும்.

மேற்சொன்ன அனைத்துமே குழந்தை பிறந்த ஒரு நிமிடத்திற் குள் நடந்து முடிந்து விட

வேண்டும். இதற்கு அதிகபட்சம் இரண்டு நிமிடங்கள் ஆகலாம். அதற்கு மேலும் இவைகள் முழுமையாக நடைபெறவில்லை என்றால் மூளையின் வளர்ச்சி பலவிதங் களில் பாதிக்கப்படுவதுடன் - குழந்தையின் முறையான வளர்ச்சியில் பல பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும்.

பொதுவாக மூளையின் தனித்தன்மை, அதன் அமைப்பு, ஜீன் - மனவளர்ச்சி இவைகளைப் பொறுத்து புத்திசாலித்தனம் அமைவது போல, பிறந்த சில நிமிடங் களுக்குள் மூளைக்கு வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காவிட்டால் பிரச்னைகளும் இவைகளைப் பொறுத்துத்தான் அமையும்.

கருவில் உள்ள குழந்தையின் சுவாச இயக்கத்தை 'அல்ட்ரா சவுண்ட்' மூலம் அறிய முடியும் என்பதைக் கூட முழுமை யாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. தானாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொண்டு கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடை வெளித் தள்ளுவதுதான் சுயமான நல்ல சுவாசம்.

கருப்பையிலும் நீர், குழந்தையின் நுரையீலினுள்ளேயும் திரவம் - ஆம் கருவில் ஒரு மீன் போல வாழும் குழந்தை 100 சதவிகிதம் ஆக்ஸிஜனைத் தன் தாயிட மிருந்து தொப்புள் கொடி வழியாகப் பெறு கிறது. குழந்தை பிறந்து வெளியில் வந்தவு டன் வெளிக்காற்றில் 21 சதவிகிதம் மட்டும் உள்ள ஆக்ஸிஜனை சுவாசித்து வாழ தன்னை 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்ள வேண்டிய நிலை. அதுவும் ஒரே நிமிடத்தில்! இதை பயோலாஜிகல் அடாப்ஷன் என்பர். இது நடக்கும் போது அதாவது 30 முதல் 60 செகண்டுகளில் இயற்கைத் தவறுகள் எந்த இடத்திலும் நடக்க வாய்ப்புண்டு. ஒரு சிறிய தவறும் கூட பின்பு பெரிய பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கக்கூடும்.

பிறந்த குழந்தையின் உடல் நீலமாகி விடுவது; மூச்சுத் திணறல், மூச்சு விட சிரமப்படுதல் போன்றவை நுரையீரலும், இரத்தநாளங்களும் விரிவடையாமையைக் குறிக்கும் முக்கிய அடையாளங்களாகும். இதுபோன்ற பிரச்னைகள் பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டால் காலம் கடத்தாமல் உடனடியாகக் குழந்தை மருத்துவ நிபுணரிடம் சென்று முறையான சிகிச்சை களைப் பெற வேண்டும். குழந்தையின் அழுகை ஒலி அது பிறந்த இரண்டு நிமிடங் களுக்குள் கேட்க வேண்டும். இரண்டு நிமிடங்கள் என்பது அதிகபட்சம்.

1. நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பு
2. உயர் இரத்த அழுத்தம்
3. வேறு தொடர்ந்து - கருவுற்ற காலத்திலும் - அன்றாடம் மருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் இருத்தல்.

போன்ற நிலை கருவைச் சுமக்கும் தாய்க்கும் ஏற்பட்டாலோ, குழந்தையின் கழுத்தில் தொப்புள் கொடி சுற்றிக்கொண்டு இருக்கினாலோ குழந்தை பிறக்கும் போது மேற்சொன்ன நிலை ஏற்படலாம்.

கருப்பையில் குழந்தையின் நிலை அதன் வளர்ச்சி - போன்றவைகளை ஸ்கேனில் கண்டறிந்து பிரசவ நேரத்தில் ஒரு தயார் நிலையுடன் இருத்தல் வேண்டும். பிரசவத் திற்குக் குறிப்பிட்ட நாளுக்கு முன்பு - மிகவும் சீக்கிரமாகவே பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கூட இந்த அறிகுறி இருக்கும். தாய் ஓய்வில் லாமல் பணிபுரியும் நிலையும், அவருடைய மன உளைச்சலும் கூட இப்படிக் குழந்தை குறை மாதத்தில் பிறக்கக் காரணமாகும்" என்கிறார் குழந்தை வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் எஸ். ஜெயம்.

சந்திப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**

அவசரமாக தோசை வார்க்க வேண்டுமா? டென்ஷன் ஆகாமலிருக்க இதோ ஒரு வழி. தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் ஊற்றி மாவை பரப்பி அதன் மேல் ஒரு தட்டை மூடி விடுங்கள். ஒரு நிமிடத்தில் அடி கரகரப்பாகவும், மேலே மிருதுவாகவும் மூழு தோசை ரெடி.

- சி. இராசலட்சுமி.





அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...

விருப்பம் எதுவாயினும்

விடை :

டாம்ப்கால்

- அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் குளிர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் டாம்ப்கால்
- பொடுகுத் தொல்லை விரட்டிடும் டாம்ப்கால்
- இளநரையை தடுத்திடும் டாம்ப்கால்
- 28 வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் கூடியது டாம்ப்கால்



டாம்ப்கால்

குடும்பத்தில் அனைவருக்கும்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும் :

தயாரிப்பாளர்கள் :

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்

தமிழக அரசு நிறுவனம்,

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை – 600 106.

போன் : 044-26216696 / 26214892 ஃபேக்ஸ் : +91-44-26206223

Visit us at : www.tampcol.com E-mail : customerservice@tampcol.com

Visit us at : www.tn.gov.in

கானல் நீரும், ஒரு மானும்...!

மீனாட்சி இப்போதுதான் கடச்கட போட்டுக் கொண்டு வந்த வெங்காய பக்கோடா தட்டில் ஆவி யாகிக் கொண்டிருந்தது. மேஜையின் மையத்தில் சில வெள்ளைக் காகிதங் களும், பேனாவும் வைத்து, அதன் இருபுறமும் தீபாவும், மீனாவும் யோசனையோடு அமர்ந்திருந்தார் கள். சிந்தனை வசத்தில் மேஜை மேலிருந்த ரெனால்ட்ஸ் பேனா வைக் கையிலெடுத்து அதன் முனையை மெல்லமாய்க் கடிக்க லானாள் தீபா.

"அக்கா, பசிச்சா பக்கோடா சாப்பிடுங்க, பிளாஸ்டிக் உடம்புக்கு ஆகாது" சிரிப்போடு அதைப் பிடுங்கி வைத்தாள் மீனா. தீபா வெட்கப் புன்னகையோடு தட்டிலி ருந்து ஒரு சிறிய துணுக்கை எடுத் துக் கொண்டாள், மொறுமொறு வென்று பல்லில் பட்ட கணத்தில் துகள்களாய் உடைந்துபோய் நாக் கில் சுவையாய்க் கரைகிற பக்கோடா, "சூப்பரா இருக்கு மீனா" என்றாள். மீனாட்சி பதிலேதும் சொல்லாமல் மீண்டும் வெள்ளைத் தாள்களை வெறித்துப் பார்த்தாள். தீபாவுக்கு அவளுடைய கவலை புரிந்தது. கர்ச்சீபில் கையைத் துடைத்துக் கொண்டு காகிதங் களுக்குத் திரும்பினாள்.

"இந்த ஜென்ட்மனுக்கு மொத்தம் நாலுவிதமான மெனு தரணும் மீனா, அதாவது, டெய்லி மத்தியானம் சாப்பிட வர்றவங்களுக்கு, குறைஞ்சது நாலு சாய்ஸாவது இருக்கணும் - சவுத் இண்டியன், நார்த் இண்டியன், சைனீஸ், அப்புறம் நேச்சுரல் டயட்."

மீனா சற்றே கவலை கொண்டவளாய்த் தெரிந்தாள். "சவுத் இண்டியன்னா நம்ம ஊர் சாம்



பார், ரசம், இதெல்லாம் வரும், நார்த் இண்டியன்ல ரொட்டி, பருப்பு, புலாவ், பிரியாணி இதெல்லாம், சைனீஸ் கூட ஒரு மாதிரியாப் புரியுதுக்கா, ஆனா, இந்த நேச்சுரல் டயட்தான் அப்போதிலிருந்தே கொஞ்சம் குழப்படிக்குது.

அவள் சொல்லி முடிப்பதற்குள் தீபா சிரித்தாள், "ஹேய், இருக்கிறதிலயே அதுதான் ஈஸி மீனா,

நேச்சுரல் டயட்னா இயற்கை உணவு. பழம், காய்கறி, முட்டைக்கோஸ், பச்சைப் பயறு, ஜூஸ்ன்னு மட்டும் சாப்பிடுவாங்க."

மீனாவின் திகைப்பு வெளிப்படையாயிருந்தது. "வெறுமனே பழத்தையும், காயையும் பச்சையா சாப்பிடுவாங்களாக்கா?"



"இப்பல்லாம் நிறைய வயசுப் பசங்களும், பொண்ணுங்களும் இயற்கை உணவுக்கு மாறிட்டாங்க தெரியுமோ? எல்லாம் "வருமுன் காப்போம்" திட்டம்தான், முழுக்க முழுக்க நேச்சுரலா சாப்பிட முடியலைன்னாலும், அப்பப்போ சாப்பாட்டோட ஒரு பெரிய பழமோ, வெள்ளரிக்காயோ, கேரட் துண்டங்களோ சேர்த்துப்பாங்க. அது உடம்புக்கு ரொம்ப நல்ல தாமே!"

இந்த கேன்ட்டீன் பேச்சு ஆரம்பித்ததிலிருந்துதான் மீனாவோடு ரொம்பவும் நெருக்கமாகி விட்டதை தீபாவால் உணர முடிந்தது. சுற்றியிருந்த எல்லோரும் தன் படிப்பு, வேலை பற்றியெல்லாம் ஆளுக்கொரு திசையில் அவளைக் குழப்பியடித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில், ஒரு வண்ணத்துப் பூச்சியைப் போல இயல்பாய் தோள்களில் வந்தமர்ந்த மீனாட்சியின் நட்பு, உறவு - அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது. அதற்குக் காரணம், மற்றவர்களெல்லாம் தீபாவைக் கீழே அமர்த்தி வைத்து விதவிதமான பாடங்கள் சொல்லித் தர பிடிவாதமாய் முயன்று கொண்டிருக்கையில், இந்த அறியாப் பெண் மீனாட்சி அவளெதிரே வந்தமர்ந்து, கைகட்டி, வாய் பொத்தி அவள் சொல்வதையெல்லாம்

என். சொக்கன்

ஆசையோடும்; ஆர்வத்தோடும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதுதான் என்று அவளுக்குத் தோன்றியது. தான் செல்கிற பாதையே சரியானதுதானா என்கிற குழப்பத்தில் அவளிருந்தபோதும், மீனாட்சியின் பிஞ்சு விரல்களைப் பிடித்து பத்திரமாய் வழிநடத்தப் போகிற புதிய பொறுப்பின் போதை அவளைக் கவர்ந்திழுத்தது.

'சரி, மீனா நாம மறுபடி மேட்டருக்கு வருவோம், நாலுவிதமான மெனு சமைக்கணும், சவுத் இண்டியன் நோ ப்ராப்ளம், உங்க அம்மா பார்த்துப்பாங்க. நார்த் இண்டியன் சமைக்க வருமா அம்மாவுக்கு?' அவள் கேட்டு முடிப்பதற்குள் மீனாட்சி அலட்சியமாய்த் தலையசைத்தாள், 'அது ஒண்ணும் பெரிய விஷயம் இல்லைக்கா, நான் சமாளிக்கிறேன். சைனீஸ்க்கு யாரையாவது வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம்" அவர்களுடைய திட்டங்கள் விரிந்தன.

உள்ளறையிலிருந்து மீனாட்சியின் அம்மா காப்பியாற்றினபடி வெளியே வந்தார். அவர்கள் பேசுவதில் தனக்கு சம்பந்தமில்லை, ஆர்வமுமில்லை என்பது போல் மௌனமாய் நுரை பொங்கும் தம்ளரை தீபாவின் எதிரில் வைத்து விட்டு நகர்ந்தார். உள்ளே நுழைவதற்கு முந்தைய கடைசி விநாடியில் அரைமனதாய்த் திரும்பி, ''அவனை வேலைக்கு எடுக்கறேன், இவனை எடுக்கறேன்னு கவர்ன்மென்ட்காரன் மாதிரி திட்டம் போடறீங்களே, இவங்களுக்கெல்லாம் சம்பளம் எப்படிக் கொடுக்கறது? இத்தனை சமையலுக்கும் பாத்திரம், பண்டமெல்லாம் எப்படி வாங்கறது? அதுக்கெல்லாம் பணம் எப்படி ஏற்பாடு பண்ணப் போறே?"

நிதானமான தொனியில் எழுந்த கேள்விதான் என்றாலும், வன்மத்தோடு அவர் அதைக் கேட்டதாய்த் தோன்றியது. அதுவரை அவர்கள் பேசியதையெல்லாம் கவனித்திருக்கிறார் என்பதும் புரிந்தது. மீனாட்சி அதையே ஒரு வெற்றிச் சின்னமாய்க் கருதி, தீபாவை நோக்கிப் புன்னகைத்தாள், 'நீ ஏம்மா அதெல்லாம் கவலைப்படறே? எல்லாம் திபாக்கா ஏற்பாடு பண்ணும்'' என்றாள் குறும்பாய்.

மெஸ்ஸம்மாள் தீபாவை நம்ப முடியாமல் பார்த்தாள், 'நீயாம்மா இந்தச் சின்னப் பொண்ணை நம்பி பணம் தரப் போறே?'' என்றார் மெல்லமாய்.

தீபா அவசரமாய்த் தலையசைத்து அவரை மறுத்தாள், "நான் இல்லைம்மா, இந்த மாதிரி சிறுதொழில் பண்றவங்களுக்கு பேங்க் மூலமா அரசாங்கமே கடன் தருது, என் ஃப்ரெண்டோட அண்ணன் ஒரு பேங்க்ல அஸிஸ்டென்ட் மேனேஜரா இருக்கார். அவர்ட்ட சொல்லி மீனாட்சிக்குக் கடன் ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கேன்.'

"எவ்ளோ?" சட்டென எழுந்தது அடுத்த கேள்வி. அதை எதிர்பார்த்திருந்தவள் போல் மீனாட்சி தீபாவின் புறங்கையில் கிள்ள, தீபா கவனமாய் வேறு விஷயம் பேசலானாள், "நீங்க ஒண்ணும் கவலைப்படாதீங்கம்மா, எல்லா செலவையும் பேங்க் பார்த்துக்கும், இப்போ ஒண்ணும் திருப்பிக் கட்ட வேண்டியதில்லை, இன்னும் கொஞ்ச நாள் கழிச்சு, மாதத் தவணையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமா அடைச்சிடலாம், எல்லாம் அவங்களே பார்த்துப்பாங்க. கேன்டீன் நிரந்தரமாகி, நிறைய பேர் அங்கே சாப்பிட ஆரம்பிச்சப்புறம் நீங்க அந்த தவணைத் தொகையை ரொம்ப ஈஸியா கட்டிடலாம்."

மெஸ்ஸம்மாளின் முகத்தில் தாற்காலிகமாய் ஒரு நிம்மதி குடிகொண்டதாய்த் தோன்றியது. தீபாவை தீர்க்கமாய் ஒருமுறை பார்த்தவள், "என்னவோ போம்மா" என்றாள் அசட்டையாய், "ஆறும் பார்க்காம காலை விடுது இந்தப் பொண்ணு, ஒழுங்கா பிழைச்சு எழுந்து வரணுமேன்னுதான் எனக்கு ஒரே கவலையாயிருக்கு."

இருவரும் மீண்டும் காகிதங்களுக்குத் திரும்பினார்கள். "குக் தேட வேண்டியது என்னோட பொறுப்பு மீனா, என் ஃப்ரெண்ட் ஒருத்தன் த்ரீ ஸ்டார் ஹோட்டல்ல இருக்கான், அவன்கிட்ட சொன்னா யாரையாவது பிடிச்சுக் கொண்டு வந்துடுவான், அப்புறம் சமைக்கற பாத்திரங்கள், பரிமாறறதுக்கு பாத்திரங்கள், சமைச்சதெல்லாம் சூடு குறையாம பார்த்துக்கறதுக்கு சில பாத்திரங்கள், வடக்கத்தி ஐட்டமெல்லாம் செய்யறதுக்கு தந்தூரி அடுப்பு, சமைச்சதையெல்லாம் இங்கேயிருந்து எங்க ஆஃபீசுக்குக் கொண்டு வர்றதுக்கு ஆட்டோவோ, மினி வேனோ - ஏதோ ஒரு வண்டி - இன்னும் நிறைய ஏற்பாடுகள் செய்யணும் மீனா" பேசிக் கொண்டே காகிதத்தில் ஒவ்வொன்றாய் எழுதினாள் தீபா.

அவளது பேனா முனையின் நகர்வை உன்னிப்பாய் கவனித்தபடி மீனாட்சி பேசினாள், "அந்த லிஸ்ட்டை என்கிட்டே கொடுத்துடுங்கக்கா, எல்லாம் நான் பார்த்துக்கறேன், என் காலேஜ்மேட்ஸ் ஹெல்ப் பண்ணுவாங்க" என்றாள்.

தீபா எழுதுவதை நிறுத்திவிட்டு

பொன் மொழி

இல்லற வாழ்க்கையை வெற்றிகரமானதாக்க இருவர் தேவை. தோல்வியாக்க ஒருவர் போதும்.

- ஸெர்வாண்டீஸ்

தகவல் : நெ. இராமன்

பூசணிக்காய் வற்றல்

பூசணிக்காயைத் தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். அத்துடன் சிறிது உளுத்தம் பருப்பு பிசிறி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்தால் பூசணி விடும் நீரிலேயே உ. பருப்பு ஊறிவிடும். அதில் தேவையான அளவு உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்டு ஒன்றிரண்டாக அரைத்து பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை போட்டு அதனை பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் கிள்ளிக் கிள்ளி வைத்தால் வடாம் சூப்பராக வரும். இதனை சாம்பார், கூட்டு முதலியவற்றில் பொரித்துப் போட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

- சாந்தி சங்கர்.



ஆமோதிப்பதாய்த் தலையாட்டினாள். சிறிது யோசனைக்குப் பிறகு கைகளில் நெட்டி முறித்தபடி, "இந்த விஷயத்திலெயெல்லாம் உனக்கு உதவிக்கு இன்னும் யாராச்சும் ஒருத்தர் இருந்தா நல்லாயிருக்கும்ன்னு தோணுது மீனா. ஏன் சொல்றேன்னா, அம்மா உனக்கு ஹெல்ப் பண்ணத் தயாரா யில்லை, அப்படியே அவங்க உதவி பண்ண நினைச்சாலும், அவங்களுக்கு இந்த மெஸ்ஸை கவனிக்கவே நேரம் சரியா இருக்கும், நானும் பகலெல்லாம் ஆஃபீஸ் போயிடறேன், ஈவினிங்ல கொஞ்ச நேரம் தான் உன்னோட இருக்க முடியும். அது போதாதுன்னு நினைக்கறேன்' என்றாள்.

மீனாட்சி சிரித்தபடி பதில் சொன்னாள், "அப்படியெல்லாம் இல்லைக்கா. இதை யெல்லாம் தனியா சமாளிக்கறதில ஒரு த்ரில் இருக்கு அதை அனுபவிச்சுப் பார்க்கறேனே. ரெண்டு நாள் பார்த்துட்டு என்னால முடியலைன்னா என் காலேஜ் ஃப்ரெண்டிங்க யாரையாச்சும் ஹெல்ப்புக்கு கூப்பிட்டுக் கறேன்", சற்றுப் பொறுத்து, "கவலைப்படா திங்கக்கா, சமாளிச்சுடுவேன்" என்றாள்.

தீபா மெல்லமாய்ப் படியேறி வந்த போது அந்த மொட்டை மாடி திருவிழாக் கோலத்திலிருந்தது. அந்த மத்தியான வெளிச் சத்துக்கு அநாவசியமான அலங்கார விளக்கு கள் சரம் சரமாய் எங்கும் நீண்டிருந்தன, ஷாமியானாப் பந்தலின் மேல் கூரையில் வண்ண வண்ணக் காகிதங்கள் வெட்டி, முறுக்கி, வளைத்து, ஒட்டி, மையத்தில் மூன்று பெரிய பலூன்கள் தொங்க, அவற் றின் நடுவில், 'நல்வரவு' என்றெழுதின காகிதம்.

சுற்றுச் சுவருக்குக் கொஞ்சம் தள்ளி நீளமாய்த் தொடர்ந்த மேஜைகளில், சீரான இடைவெளியில் உணவுப் பதார்த்தங்கள் பஃபே வரிசைகளில் நின்று, சூடான ஆவி யும், வாசனையும் பரப்பி உண்ண அழைத் தன. ஆழம் குறைந்த, ஆனால் அகலமான பாத்திரங்கள் - ஒவ்வொன்றும் ஒரு குறு முக்காலியின் மேல் பளபளப்பாய் நின்று கொண்டிருந்தன, அவற்றினடியில் கற்பூரம் போல் ஏதோ ஒன்று புகைந்து அவற்றை இத மான சூட்டில் வைத்துக் கொண்டிருந்தது. வால் நீண்ட கரிச்சான் குருவி போல் நீள மான கரண்டிகள் சகிதம் மூன்று பாத்திரங் களுக்கு ஒருவர் என்ற விகிதத்தில் கையுறை அணிந்த பரிமாறல் பையன்கள், ஓரமா யிருந்த வழவழ மேஜையில் ஒரு வித்தைக் காரர் மாவைப் பிசைந்து, நீள்வட்டமாய் உருட்டி மேலே விசிறிப் போட்டுப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார், எல்லோரும் ஒரே மாதிரி யான உடையணிந்து தொப்பி வைத்திருந் தார்கள், சட்டைப் பாக்கெட்டில், 'எம்.சி.எஸ். மீனாட்சி கேடரிங் சர்வீஸஸ்' என்னும் இலச் சினை. உணவுப் பண்டங்களுக்கான மேஜை கள் முடிந்த பிறகு, திருவிழாவில் தொலைந்த குழந்தை போலொரு மேஜை தனியே நின்றது. அதில் டிஷ்யூ காகிதங்களும், அழ கிய சொப்புக்களில் நிறைந்த இனிப்புச் சீரகமும், கற்கண்டும், பல் குத்தும் குச்சிகளும்.

கைகளைக் கட்டினபடி தீபா அந்த மேஜை நாற்காலிகளிடையே நடந்தாள், இத் தனை நாளாய் சலிக்காமல் பார்த்த அதே மொட்டை மாடிதான், ஆனால் இப்போது என்னவோ அது மிகப் பெரிதாகி விட்டது போன்ற உணர்வு, பத்துப் பன்னிரெண்டு மேஜைகளைச் சுற்றிக் கடந்து வருவதற்குள் கால்களெல்லாம் நடக்க முடியாமல் தளர்ந்து போவதாய் பிரமை. 'அடேயப்பா, எத்தனை

பெரிதாயிருக்கிறது இந்த கேன்ட்டீன்!' என்று பிரமிப்போடு வியந்தபோது, வெறுமைக்கும், உபயோகத்துக்கும் இருக்கிற வித்தியாசம் அவளுக்குச் சட்டென்று புரிந்தது.

சினிமாவில் வருவது போல் எங்கிருந்தோ திடீரென்று தோன்றினாள் மீனாட்சி, "ஹாய் தீபாக்கா?" அவள் திடுக்கிட்டுத் திரும்பின போது பாந்தமான சந்தன நிற கரிதாரில் அழுந்தத் தலைவாரின குட்டி தேவதையாய் மீனாட்சி. மார்பில் அணிந்திருந்த ஏப்ரனில், 'மீனாட்சி கேட்டரிங் சர்வீஸஸ்', அதன் உச்சியில் கையளவு பேட்ஜ், 'நான் உங்களுக்கு உதவலாமா?' என்றது ஆங்கிலத்தில்.

''என்னக்கா, எப்படி இருக்கு நம்ம ஏற்பாடுகளெல்லாம்?'' அவள் சிரித்தபடி கண்சிமிட்டிக் கேட்டாள்.

"மார்வலஸ்" என்றாள் தீபா உடனடியாய், ''நான் எதிர்பார்த்ததைப் போல பத்து மடங்கு, நூறு மடங்கு பண்ணியிருக்கே மீனாட்சி, ஆச்சரியத்தில எனக்குப் பேச்சே வரல்லை தெரியுமா?"

''தேங்க்ஸ்க்கா, 'இந்த மாதிரி கேன்ட்டீனெல்லாம் நான் எதுவும் பார்த்த தில்லையா, ஸோ, எனக்கு என்னென்ன செய்யணும், எதெல்லாம் கூடாதுன்னு ஒண்ணுமே புரியலை. ஃப்ரெண்ட்ஸ்கிட்டேயெல்லாம் ஐடியா கேட்டு, நிறைய புக்ஸ் படிச்சு, ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டலுக்கெல்லாம் சும்மா போய்ப் பார்த்துட்டு வந்து கத்துகிட்ட கொஞ்சூண்டு ஞானத்தில இங்க என்னென்னவோ பண்ணி வெச்சிருக்கேன், எது கரெக்ட், எது தப்புன்னு கூட தெரியலை" ஒரு வெட்கச் சிரிப்பு அவளிடமிருந்து வெளிப்பட்டது.

பேச்சை மாற்றுவதற்காக, "இதுக்கெல்லாம் ரொம்ப செலவாகியிருக்குமே மீனா" என்றாள் தீபா, கண்கள் இன்னுமொருமுறை கேன்ட்டீனை மெல்லமாய் அளவெடுத்தன.

"ஆமாங்கா" என்றாள் மீனாட்சி உடனடியாய், "ஆனா அதெல்லாம் பார்த்தா முடியுமாக்கா? உங்க மேனேஜரை இம்ப்ரஸ் பண்ணியாகணுமே, ''பரவாயில்லைப்பா, நல்ல சர்வீஸ் கொடுக்கறாங்க''ன்னு உங்க ஸ்டாஃபையெல்லாம் சொல்ல வைக்கணுமே, அதுக்கு சாப்பாட்டை மட்டும் சரியாப் பண்ணினாப் போதாது, இந்த மாதிரி சில ஜிகினா வேலைகளும்தான் அவசியமாயிருக்கு,'' சற்று அதிகமாய்ப் பேசிவிட்டோமோ என்பது போன்ற உணர்வில் சட்டென்று மௌனமானாள் மீனாட்சி.

சிறிது நேரத்துக்குப் பின் மீண்டும் அவளே பேசினாள், ''ஆனா இப்போ எனக்கு எல்லாப் பயமும் போயிட்ட மாதிரி இருக்குக்கா, இனிமே எந்தக் கவலையும் இல்லை, எனக்குன்னு ஒரு தொழில் அமைஞ்சாச்சுன்னு நிம்மதியா, திருப்தியா இருக்கு" என்றாள்.

தீபா அவளை அக்கறையோடு பார்த்தாள், ஆனாலும், 'இது தற்காலிக ஏற்பாடுதானே என்கிற கவலை இவளுக்கு இல்லவே இல்லையா?' என்றும் தோன்றியது. அதை வெளிப்படையாய்க் கேட்டு, மீனாட்சியின் நம்பிக்கைக் கோட்டைகளை அதிர்வித்துப் பார்க்கத் தயக்கமாயிருந்தது அவளுக்கு.

அவளது சந்தேகத்தைப் புரிந்து கொண்டவள் போல் மீனாட்சி சிரித்தாள், "நீங்க என்ன நினைக்கறீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும்க்கா" என்றாள். "மூணு மாசம் கழிச்சு உங்க மானேஜர் யெஸ் சொல்லப் போறாரா, அல்லது நோ சொல்லப் போறாரான்னு இப்ப எதுக்குக்கா குழப்பிக்கணும்? அது மூணு மாசம் கழிச்சு பட வேண்டிய கவலை, இந்த மூணு மாசமும் பிடிவாதமா அதையே நினைச்சுக்கிட்டு, செய்யறதில ஆர்வமில்லாம ஏனோதானோன்னு உழைச்சோம்னா, அது இந்தத் தொழிலுக்குச் செய்யற துரோகமில்லையா?"

சிரிப்போடு தொடர்ந்தாள் அவள், "லாஜிக்கலா பார்க்கும் போது இந்த மூணு மாசமும் ரிசல்ட்டைப் பத்தி கவலைப் படாம, கஷ்டப்பட்டு நம்ம வேலையை ஒழுங்கா பண்ணினாத்தான் ஜெயிக்க முடியும், ஸோ, இது தற்காலிக கேன்ட்டீனா, நிரந்தர கேன்ட்டீனாங்கறதைப் பத்தி நான் இப்போ யோசிக்கப் போறதில்லை, என் பிழைப்பு இந்த தொழில்லதான்னு முடிவாயிடுச்சு, என்னால முடிஞ்சதை செய்யப் போறேன், பாடுபடப் போறேன், அப்புறம் ரிசல்ட் ஆண்டவன் கையில'' கையுறை அணிந்த விரல்களை மேல்நோக்கி உயர்த்திக் காட்டினாள்.

தீபா அவளைப் பெருமையோடும், சற்று பொறாமையோடும் பார்த்தாள். வாழ்க்கையில் சிரமப்படுகிறவர்களுக்குத்தான் சீக்கிரமே ஞானம் சாத்தியமாகி விடுகிறதோ! பாலைவனத்தில் முளைக்கும் சில வகைச் செடிகள் போல, போதிமரம் கடினமான நிலத்தில் முண்டியடித்துக் கொண்டு விளையும் சமாச்சாரமோ!

(தொடரும்)



உள்ள தேவையற்ற, இறந்த செல்கள் நீங்கும்.

அதிகம் பழுக்காத (செம்பழமாக உள்ள) வாழைப் பழங்களைப் பயன்படுத்தி முகத்தில் படிந்துள்ள அழுக்குகளை அகற்றலாம். வாழைப்பழத்தை நன்கு கூழாக்கி அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய்/ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது துளி தேன் கலந்து அப்படியே முகத்தில் பேக் போல போட்டு 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு பின்பு முகம் கழுவலாம்.

சருமத்திற்கு ஊட்டம் தரவல்ல க்ரீம்களின் தயாரிப்பில் வைட்டமின் 'ஏ' மிகுந்த கேரட் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. கேரட்டின் சாறு எடுத்து அதனுடன் பால் அல்லது புதிய வெண்ணெய் கொஞ்சம் சேர்த்து முகத்தில் நன்கு

பழங்கள் உண்ண மட்டுமே அல்ல...!

கோடைக்காலம் - வெப்பமும் சூடும் மிகுந்த காலம் என்ற எண்ணமும் அலுப்பும் நம் எல்லோருக்குமே உண்டு. ஆனால், ''இந்தக் கோடை சீசனில் கிடைக்கும் பலவித பழங்களை உண்பதற்கு மட்டுமல்லாமல் பலவித அழகு சிகிச்சைகளுக்கும் பயன்படுத்த முடியும்'' என்கிறார் ஆயுர்வேத முறையில் அழகு சிகிச்சைகள் செய்யும் அழகுக் கலை நிபுணரும் ''இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி'' அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுப் பயிற்சி நிலையத்தின் இயக்குனருமான திருமதி. ஹசீனா சையத்.

''வாழைப் பழங்களை வீட்டுக்கு வாங்கி வருகிறோம். சில சமயம் கொண்டு வரும்போதே கூட அதன் தோல் கருத்து, பழங்கள் சற்றே நைந்து 'கொழகொழ'வென ஆகிவிடக்கூடும். அவைகளை என்ன செய்வது எனத் தெரியாமல் உண்ணவும் பிடிக்காமல் அப்படியே குப்பைத் தொட்டியில் வீசி விடுபவர்கள்தான் அநேகம் பேர். இனி இது போன்ற வாழைப்பழங்களை வீணடிக்காமல் நன்றாகக் குழைத்து அதன் 'பல்ப்' உடன் கொஞ்சம் யோகர்ட் சேர்த்து நன்கு கலந்து 'மாஸ்க்' போல முகத்தில் போட முகத்தில்



தடவி 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் ஊறிய பின்பு கழுவ வேண்டும். காலை/மாலை குளிப்பதற்கு முன்பு இந்தச் சிகிச்சை செய்வது நலம். இப்படிச் செய்வதால் கண்களைச் சுற்றிலும் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கம் மாறும்.

ஆப்பிளை நன்கு அரைத்துக் கூழாக்கி அதை அப்படியே முகத்தில் பற்றாகப் போட்டு 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஊறி பின்பு கழுவலாம். இப்படித் தயார் செய்யும் கூழில் சிறிது நீர் சேர்த்து கண்களை மூடி அதன் மீதும் விடலாம். ஆப்பிளின் தோலைச் சீவி எடுப்பவர்கள் அதைப் பாதங்களிலும், புறங்கைகளின் மீதும் தேய்க்கலாம். இதனால் அவை பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும் ஆகும்.

சரும அழுக்குகளை நீக்கி, மென்மையாக்கும் தன்மை கொண்டது வெள்ளரி. தவிர இதில் ஓரளவு மென்மையான ஆஸ்ட்ரிஜண்ட் உண்டு. துருவிய வெள்ளரியுடன் சிறிதளவு பால் சேர்த்து முகத்தில் தடவ சருமம் புத்துணர்வு பெறும். நறுக்கிய வெள்ளரித் துண்டுகளை எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த சருமத்தில் தேய்க்க எண்ணெய்ப் பசை மாறும்.

சருமத்தின் தன்மையை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்காமல் இயற்கையான முறையிலேயே சுத்தம் செய்யும் தன்மை எலுமிச்சைக்கு உண்டு. சருமத்தில் தளர்வு இருந்தால் அதையும் மாற்றக்கூடியது இது. ஆனால் சிலருடைய சருமத்திற்கு இது அலர்ஜியாகவும் இருக்கக்கூடும்.

ஆரஞ்சுப் பழங்கள் மிகுதியாகக் கிடைக்கும் சீசன் இது. பழங்களைத் தின்னும் நாம் தோலைக் குப்பையில்தானே வீசி விடுகிறோம். தோலை நன்கு உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு 'ஃபேஷியல் மாஸ்க்'காகப் பயன்படுத்தலாம். இது சருமத்திற்கு மிகவும் உகந்தது. ஆரஞ்சுப் பழத் தோல்களை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து மூடி போட்டு மூடி விட்டு அடுப்பை அணைத்து விடவும். இரவு முழுவதும் அப்படியே வைத்து இந்த நீரைக் காலையில் முகம் கழுவப் பயன்படுத்த - முகம் அழுக்குகள் நீங்கி சுத்தமாகும்.

பாலக்கீரை 'பாலக் பனீர்' போன்ற சைட் டிஷ் செய்ய மட்டுமல்லாமல் அழகு சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தலாம். பாலக் கீரையைத் தண்ணீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து வடிகட்டி தலையை அலச பொடுகு நீங்கும். அதே நீரைப் பயன்படுத்தி முகம், கழுத்து ஆகிய இடங்களைக் கழுவி, மீண்டும் வெதுவெதுப்பான நீர் ஊற்றிக் கழுவி விட்டுப் பாருங்கள். சருமம் மேம்படுவது உங்களுக்கே தெரியும்.

பப்பாளியை நன்கு கூழ் போலாக்கி அதைக் கொண்டு முகத்தில் தடவி நன்கு மஸாஜ் செய்யலாம். அதே பப்பாளி பல்ப்புடன் சிறிது தேன் கலந்து ஃபேஸ்பேக்காகவும் போட்டு 10 - 15 நிமிடங்கள் ஊறி பின்பு முகம் கழுவ நிறம் கூடும், முகச் சுருக்கங்கள் குறையும். முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள் மறையும். கண்களைச் சுற்றி ஏற்படும் கருவளையங்களும் மறையும்.

'ஏ' வைட்டமின் மிகுந்த மாம்பழங்களுக்கும் இதுதானே சீசன்! இதன் சாறுடன் சிறிது பால், கொஞ்சம் தேன் சேர்த்து முகத்தில் தடவி நன்கு மஸாஜ் செய்ய இது சருமத்தின் அடி ஆழத்தில் ஊடுருவி அழுக்குகளை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தும். மாம்பழத் தோலையும் கூட 'ஸ்கர்ப்' போல முகத்தில் தேய்க்கலாம். இதனால் தேவையற்ற இறந்த செல்கள் நீங்கி,



முகம் மென்மையாகும்.

கோடை துவங்குமுன்பே, அதன் வருகையை உணர்த்துவது போல ஃபிளாட்பாரங்களில் குவியல்களாகக் குவித்து வைக்கப்பட்டிருப்பதுதான் தர்பூசணி. கோடையின் வெப்பத்தையும், தாகத்தையும் தணிக்க வல்ல இந்த தர்பூசணி சருமத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் காக்கும் திறன் கொண்டது. ஈரப்பதம் காப்பதில் தனித்துவம் கொண்ட இந்த தர்பூசணியை வில்லைகளாக நறுக்கி முகம், கழுத்துப் பகுதியில் வைத்துக் கொண்டு 30 நிமிடங்கள் அப்படியே படுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். உடல் வெப்பம் தணிவதுடன் சருமத்தின் தளர்வு நீங்கி நன்கு 'டைட்' ஆவதுடன் சருமம் புத்துணர்வும் பெறும். எலுமிச்சைச் சாறு அலர்ஜி இல்லாதவர்கள் ½ மூடி எலுமிச்சைச் சாற்றை ஒரு துண்டு தர்பூசணி மீது பிழிந்து 20 நிமிடங்கள்



ஹலோ! 'நாமும் மற்றவரைப் போல கார் மற்றும் டூ-வீலர் ஓட்ட வேண்டும், எங்கு கற்பது? யாரிடம் கேட்பது? காஸ்ட்லியாக இருக்குமோ?' என்ற எண்ணம் நம்மிடையே பலருக்கு இருப்பது உண்மைதானே? ஏன் இந்த கூச்சம், தயக்கம்? உங்களுக்காகவே, ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியாக கார் மற்றும் ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா ஆகியவற்றில் டிரைவிங் கற்றுக் கொள்ள மேலும் தாமதிக்காமல் உடனே எங்களை அணுகவும். கோடை விடுமுறையில் ஒரு பயனுள்ள பயிற்சி உங்களுக்காகவே!

ஹலோ! ஒரு நிமிடம்! நீங்களும் டிரைவிங் கற்கலாமே!



டீன்ஏஜ் முதல் 50 வயது வரை. **சாண்ட்ரோ, மாருதி,** ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா இவைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல. ஆண்களுக்கும் மிக எளிதாக விரைவில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

இதோ வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல் உரிமையாளர் திருமதி வள்ளி அவர்களுடன் ஒரு சிறு உரையாடல்:

நீங்கள் விரைவாக எளிதாகப் பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி?

''முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப்பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். பிறகு அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்'' என்கிறார்கள் திருமதி. வள்ளியும் அவரது கணவர் திரு. வள்ளியப்பனும்.

கணவன் – மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? நீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)



புது எண். 13 (ப.எண்.7) தண்டபாணி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 17.
(பனகல் பார்க் அருகில்,வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில்; வேளாங்கன்னி பள்ளி அருகில்)
Ph. Off : 24364815, 52126780 Res : 24842466
செல் : 9840043648, 31023273

அலுவலக நேரம் :
காலை 6.00 மணி முதல் மாலை 8.00 மணி

குறிப்பு : பெண்களுக்குக் கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.

ADVT

மேலே சொன்னது போல முகம், கழுத்துப் பகுதியில் வைத்துக் கொண்டு ஓய்வெடுக்க பலன் மேலும் கூடும்.

சருமத்தை இந்தக் கோடையில் பாடாய்ப் படுத்தும் 'வேர்க்குருவிற்கு நுங்கு நல்ல மருந்து. இதன் சாற்றை 'வேர்க்குருவினால் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தடவலாம். நுங்கு நல்ல இயற்கையான 'ப்ளீச்'சும் கூட. நாம் சாப்பிடவென வாங்கி வரும் நுங்கில் முற்றலாக - கெட்டியாக ஏதும் இருந்தால் அவைகளை மிக்ஸியிலிட்டு நன்கு அடித்து கூழ் போல ஆக்கி முகத்தில் 'காஸ்' துணியை வைத்து அதன் மீது அடித்து வைத்துள்ள நுங்கைப் பரப்பி விட வேண்டும். நுங்கை அப்படியே சருமத்தின் மீது போட்டால் ஒட்டாமல் கீழே விழுந்து விடும்.

இளநீரை சருமத்தின் மீது தடவிப் பாருங்கள். சருமம் நல்ல புத்துணர்ச்சி பெறுவதுடன் அதன் நிறம் கூடுவதையும் உங்களால் நன்கு உணர முடியும். இளம் தேங்காயில் உள்ள வழுக்கையை நன்கு அடித்து அதனுடன் கடலை மாவு சேர்த்து முகத்தில் 'ஃபேஸ் பேக்' ஆகப் போட நிறம் கூடும்.



பழங்களைப் பயன்படுத்தித் தயார் செய்யும் சில ஃபேஸ் ஸ்க்ரப்கள் இதோ :

ஆரஞ்சு ஃபேஸ் ஸ்கரப்

ஆரஞ்சுத் தோல் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஓட் மீல் - 2 டீஸ்பூன்,
தேன் - சிறிது.

இவைகளைக் கலந்து முகத்தில் போட்டு உலர ஆரம்பிக்கும் போது நன்கு ஸ்கரப்' செய்து (பிய்த்து எடுத்து) வெதுவெதுப்பான நீரினால் கழுவி மீண்டும் குளிர்ந்த நீரினால் கழுவலாம்.

கேரட் ஃபேஸ் ஸ்கரப்

ஈஸ்ட் பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
யோகர்ட் - 1½ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
கேரட் சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
ஆலிவ்/ஆல்மண்ட் ஆயில் - 1 டீஸ்பூன்

இவைகளை நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி 20 நிமிடங்கள் வரை ஊறவைத்து வெதுவெதுப்பான நீரினால் கழுவ வேண்டும். அதிகமான எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த சருமம் என்றால் எண்ணெய் தவிர்த்து விட வேண்டும். வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள் ஆயில் சேர்க்கவும். பருக்கள் உள்ளவர்கள் இதை முழுமையாகத் தவிர்க்கவும்.



தக்காளி ஃபேஸ் பேக்

தக்காளி ஜூஸ் 2-3 டேபிள் ஸ்பூன்,
யோகர்ட் - 125 கிராம்

இவை இரண்டையும் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஓட்மீல் - 50
டிஸ்டில்ட் வாட்டர் - 100 மி.

இவையிரண்டையும் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து பின்பு ஆறவைத்து, அனைத்தையும் மென்மையான பசையாகக் கலந்து முகத்திலும், கழுத்திலும் பேக் ஆகப் போட்டு 30 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுத்து குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவி வர சருமம் மென்மையாகும். பருக்கள், கரும் புள்ளிகள் நீங்கும்.

ஆரஞ்சு ஃபேஸ் பேக்

தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஆரஞ்சுச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
முல்தானிமிட்டி பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
பன்னீர் - 2 டீஸ்பூன்

முல்தானி மிட்டி பவுடரைப் பன்னீரில் 30 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து பின்பு மற்றவைகளைச் சேர்த்துக் கலக்கி கிடைக்கும் மென்மையான பசையை முகத்தில் தடவி உலர்ந்த பின்பு வெது வெதுப்பான நீரில் கழுவி மீண்டும் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ சரும நிறம் கூடும்'' என்கிறார் திருமதி. ஹசீனா சையத்.

— வைதேகி தேசிகன்

வெளிநாடு போக தைரியம் வந்தது!

☎ இன்றைய உலகில் அனைவர் கைகளிலும் படாதபாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் செல்லக் குட்டி செல்ஃபோன் பற்றிய டிப்ஸ் கண்டேன். பேச மட்டும் தெரிந்து அதனை எப்படிச் சரியான முறையில் பராமரிப்பது எனத் தெரியாமல் இருப்பவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள வகையில், பல புதிய செய்திகளை இதன் மூலம் தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்பு கொடுத்ததற்குப் பாராட்டுக்கள்.

தரும்புரி, சாந்தி கந்தசாமி.

☎ லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமியின் 'நானும் கனடா போனேன்!' பிரமாதம். எனது தங்கை துபாயில் வசிக்கிறாள். நான்கு மணி நேரப் பயணம்தான் சென்னையிலிருந்து என்பதால் அங்கு வரும்படி பலமுறை அழைத்துள்ளாள்.

'விமானத்தில் இதுவரை ஏறியது கூட இல்லை. என்னால் தனியாக வர முடியாது. பயமாக உள்ளது'' எனத் தட்டிக் கழித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். என் போன்றோருக்கு உங்களது கட்டுரை தைரியத்தை அளிக்கிறது.

சென்னை - 4,
ப்ரீதா ரங்கஸ்வாமி.

☎ வளைகாப்பு - சீமந்தம் நடத்தும் மகளிருக்குப் பரிசாகவும் தர வேண்டிய நல்லதோர் மருத்துவப் புத்தகம் 'அம்மாவாகும் அதிசயம்'.

சென்னை - 39, சுகந்தி நாராயண்.

☎ மனித உடலின் 'தலைமைச் செயலகம்' (மூளை)ப் பற்றி இந்தியத் தலைநகரில் டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி ரவீந்திரநாத் ஆற்றிய உரையின் மையக் கருத்தான 'உபயோகி, இல்லையேல் இழந்து விடுவாய்!' என்பதையே தலைப்பாகத் தந்து அசத்தி விட்டீர்கள். 'பாடப் பாட ராகம்...' என்ற பழமொழிக்கு விளக்கம் போல் அமைந்தது, 'உபயோகிக்க, உபயோகிக்க மூளை...' என்ற புதிய மொழி!

சிதம்பரம், அருணாஸ்ரீ.

☎ 'லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி' எழுதிய 'நானும் கனடா போனேன்' கட்டுரை மிக அருமை. எதிர்காலத்தில் என்னைப் போன்றவர்களுக்கு வெளிநாடு செல்லும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால், எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்பதை அழகாகத் தெளிவு படுத்தியுள்ளார்.

சென்னை - 64,
வத்சலா சதாசிவன்.

☎ நட்பு வட்டத்தில் ஒரு வாசகி எச்சில் இலையில் சாப்பிடுவது சம்பந்தமான கேள்விக்குத் தாங்கள் கூறிய பதில் தான் சரியானது. என் மாமனார் அவ்வாறு செய்வார் என்று என் மாமியார் கூறக் கேட்டிருக்கிறேன். தனிக்குடித்தனமே கதியாக உள்ள இக்காலத்தில் இதெல்லாம் தேவையில்லாத ஒன்றும் கூட! 'நீ உனக்கு வேண்டியதை எடுத்து வச்சிட்டுதானே எனக்குப் போடுவே'' என்று என் கணவர் திருமணமான புதிதில் ஜோக்கடித்தது இப்போது எனக்கு நினைவுக்கு வருகிறது.

விளமல், டி. சாந்தி.

☎ பொதுவாகவே அரசியல்வாதிகள் என்றாலே ஊழலில் மிதப்பவர்கள், சுயநலமிகள் என்று அவர்கள் மீது காழ்ப்புதான் பெருவாரியான மக்களிடம் படிந்துள்ளது. ஆனால் தங்கள் கட்டுரை என் கருத்துகளை தலைகீழாக்கி அவர்களின் நம்பிக்கை, அயராத உழைப்பு, அதலபாதாளத்திற்குச் சென்று விட்டாலும் மீண்டும் மீண்டும் ஜெயிக்கும் தீவிர உறுதி, யாருமே நிரந்தர எதிரி இல்லை என்று விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இப்படி அவர்களின் வாழ்விலிருந்து நாம் பாடமாகக் கற்க வேண்டியவைகளை, மிகத் தெளிவாக எடுத்துரைத்தது.

சென்னை - 33, கே. நிர்மலா.

☎ 'அம்மாவாகும் அதிசயம்' இணைப்பில் முன்னுரையே, அட்சர லட்சம் பெறும். 'விதையே ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால் விருட்சம் அமோகமாக இருக்கும். நல்ல மண்ணில் நற்பயிர்களை வளர்ப்போம்'' என அருமையாகக் கூறியுள்ளார்.

சென்னை - 40, எஸ். ரமாமணி.

☎ தங்களின் பிள்ளைகள் நல்ல மார்க்குகள் வாங்கவில்லையே என்று ஆதங்கமுறும் பெற்றோர்கள் அவசியம் படிக்க வேண்டிய பகுதி கீதாமோஹனின் +2 பெற்றோர்கள் கட்டுரை!

நெய்வேலி, சாந்தி சுந்தர்.

அட்டை வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்யமூர்த்தி

தேவை

சென்னையை அடுத்த காட்டாங்கொளத்தூரிலுள்ள சிவானந்த குருகுலத்திலிருக்கும் ஆதரவற்ற குழந்தைகளை கனிவுடனும், அன்புடனும் பராமரிக்க இல்லத் தாய்மார்கள், செவிலியர்கள் தேவை. சேவை மனப்பான்மையுடன் குருகுலத்தில் தங்கிப் பணியாற்ற குடும்ப பாரமற்ற மகளிர் தேவை. அனுபவம், திறமை மற்றும் கல்வித் தகுதிக்கு ஏற்றவாறு ஊதியம் நிர்ணயிக்கப்படும்.

விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி:
செயலர் அவர்கள்,
சிவானந்த குருகுலம்,
நெ.20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059

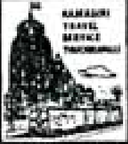
நிர்வாக அலுவலக தொலைபேசி எண்கள்:
22391078, 22392444

ஆசிரம தொலைபேசி எண்கள்:
Local : 954114 252345, 954114 251815
Std : 04114 - 252345, 04114 - 251815

வேண்டுகோள்

வரும் கல்வியாண்டிற்கான குழந்தைகளுக்கு புத்தகம், நோட்டுப் புத்தகம் மற்றும் சீருடை வாங்கி வழங்க நன்கொடையாளர்கள் தாராளமாக நன்கொடையளித்து உதவி செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காசோலையினை "சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்" என்ற பெயருக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.



ESTD 1955 ஸ்ரீ: "நன்றி மறவாத யாத்ரீகர் துணை" **Ph: 2706823, 2704312 Cell: 94431-77023**

ஸ்ரீ நாமகிரி டிராவெல் சர்வீஸ் (Regd)

34 /A2, அக்ரஹாரம், மேலச்சிந்தாமணி, திருச்சி–2.

9-5-2004 ம் தேதி **20** நாட்கள் கொண்ட **சென்னை - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் - காசி - கயா - புத்தகயா - அலகாபாத் (திரிவேணி சங்கமம்) - சென்னை** திரும்புதல். **தனி 3 டயர் கேரேஜ்** மூலம் புறப்படுகிறோம். கட்டணம் ரூ **9975 + 2750/-** மட்டும்

21-6-2004 ம் தேதி **12** நாட்கள் கொண்ட **காசி - நேபாள் - பசுபதிநாத்** யாத்திரை வாரணாசி எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் ரிசர்வ் செய்து புறப்படுகிறோம். நபருக்கு கட்டணம் ரூ **6000/-** மட்டும். **60 நாட்களுக்கு முன் பதிவுசெய்துகொள்ள வேண்டும்.**

19-7-2004 ம் தேதி **16** நாட்கள் கொண்ட **சென்னை-காசி-அலகாபாத் (திரிவேணி சங்கமம்) கயா - புத்தகயா -ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ்-டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா-டெல்லி-சென்னை** திரும்புதல் **தனி 3 டயர் கேரேஜ்** மூலம் புறப்படுகிறோம். நபருக்கு கட்டணம் ரூ **8950/-** மட்டும். **சமசீதோஷ்ண சீசன் ஆகும்**

20-9-2004 ம் தேதி **12** நாட்கள் கொண்ட **சென்னை- டெல்லி - பத்ரிநாத்-கேதார்நாத்-ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ்-டெல்லி-சென்னை.** பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு உள்ள யாத்திரை. நபருக்கு கட்டணம் ரூ **6950/- 60 நாட்களுக்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும்**

11-10-2004 ம் தேதி **15** நாட்கள் கொண்ட **பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை** நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸில் ரிசர்வ் செய்து புறப்படுகிறோம். **அகமதாபாத்-கோமதி-பேட்டி-காங்ரோலி-ஸ்ரீநாத்-டாக்கூர்-மூலத்துவாரகைகள்-போர்பந்தர்-சோமநாத்-புஷ்கரம்-அஜ்மீர்-ஜெய்ப்பூர்-உதயபூர் - விரீபூர் - மவுண்ட் அபு - அம்பாஜி - காந்திநகர் - அக்ஷர்தாம்** உள்ளிட்ட யாத்திரைக்கு நபருக்கு கட்டணம் ரூ **7500/-**மட்டும். **60 நாட்களுக்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும்**

மேற்கூறிய அனைத்து யாத்திரைகளுக்கும் காலை காபி, டிபன், மாலை காபி, இரண்டு வேளை பிராம்மணாள் போஜனம், நகர் சுற்றி பார்க்கும் பஸ் வசதி, தங்கும் இடவசதி ஆகியவை அனைத்தும் அடங்கியவை.



திருமணமலர்

 மணமகள் தேவை

❖ தமிழ் யாதவர், சதயம் நட்சத்திரம், வயது 29, டி.எம்.ஈ., அம்பத்தூரில் சொந்தமாக தொழிற்சாலை நடத்தி வரும் நல்ல வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10450

❖ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoola, Thiruvadhirai, 29/182, Central Government, Section Officer, 16,000 seeks bride preferably employed, Subsect no bar, 044-26390370, Box No. 10451

❖ Tamil Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Hastham, 29 years, 178cms, MBBS, M.S., Medical Officer in Army seeks alliance with good-looking, fair girl, below 26 years with PG/MBBS/BDS degree. Reply with bio-data and horoscope to Box No. 10452

❖ Tanjore Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 28/182 cms, L.L.M., Practising Advocate in Supreme Court, New Delhi, Rs. 25,000/- per month seeks suitable alliance below 26 years, Law Graduate preferred. Reply with horoscope to Box No. 10453

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Hastham, 1970, Born, B.A., M.L., Advocate Chennai High Court, 5.2'' seeks graduate girl from decent family. Subsect acceptable. Contact R. Krishnamurthy Ph. 2496 1724. Box No. 10454

❖ Seeking pleasant looking unmarried graduate bride below 40 years for Vadama, Srivatsa DME, AMIE well settled Own Flat boy aged 45. Box No. 10455

❖ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Sadayam, 30, 6.1'', Double Graduate, Sr. Officer, Times Publications, Bangalore, Rs. 17,000/-p.m. seeks graduate employed fair girl. Send horoscope with details to Box No. 10456

❖ Tamil Iyer, Punarpoosam, Koundinya, 29,5.6'', 6000/-p.m. + Bonus. Technician, Rajasthan Atomic Power Project (Cent.Govt) Kota, Raj. seeks graduate/Non-graduate girl. Reply to Box No. 10457

❖ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Pooradam, 37, 170cm, M.A., M.Phil., doing Business cum part-time lecturer seeks good-looking well qualified above 32, employed girl. Send horoscope to Box No. 10458 Ph : 044-55875142.

❖ Iyer, Vadamal, Koundanya, Sadayam, 34/174 B.Sc., AMIE, employed in MNC, Bangalore seeks South Indian Brahmin employed girl preferably from Bangalore only. 080-23398722 Box No. 10459

❖ Tanjore Iyer, Vadamal, Garga Gothram, Avittam, 32, 165cm, Good-looking, B.Sc., employed in Private Concern, Computer Literate, 6000, seeks suitable girl. Subsects no bar. Phone : 2654 7349. Box No. 10460

❖ Agamudaiyar, Pusam, 34, height 6.2'', MCA, Working in Software Company, Kuwait, Pure Vegetarian, seeks educated, affectionate Vegetarian girl same caste or Mudaliyar, Pillai. Immediate marriage. Contact : 0431-2471551 Box No. 10461

❖ Iyer, Vathimal, Haridam, Poorattadhi, 2.9.1977, 5.8'', B.Com., (CA) Business (Medical) 2,50,000/- Rs. per annum, with clean habits, seeks home loving girl. Subsects no bar. Contact : 04374-273732, 0435-2427691. Box No. 10462

❖ Iyer, Brahacharanam, sankrithi, Rohini, 43, Officer, Vijaya Bank, Bachelor, seeks medium built, good-looking, Middle class girl. Box No. 10463

❖ Iyer, Brahacharanam, Haridha, Poosam, 34/167 cm, A.S.I. Central Govt. Seeks educated Vegetarian girl, caste no bar. Mother devotee preferred. Ph No. 044-25554570 Box No. 10464

❖ ஐயர், வடமாள், கர்க்க கோத்திரம், ரோகிணி, 37/166 பி.காம்., மத்திய அரசுப் பணி, தாரமிழந்தவர், 7 வயதில் பையன் உள்ளவர் நல்ல குணமுடைய படித்த பெண் தேவை. ஃபோன் : 0431-2431467, 2431688 பெட்டி எண் : 10465

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Revathi Boy 34, B.Sc., (MBA) working in IT Industry seeks suitable girl from Middle Class family. No dowry expected, simple marriage prefered. Phone : 98414 21656, 23621656. Box No. 10466

❖ Tamil Iyer, Kashyaba, Ashtasahasram, Uthirattathy, 35/5.6''.B.Com., working in Public Limited Company seeks graduate good-looking girl. Box No. 10467

⁜ Tanjore Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Karthigai 4, fair, Handsome, 26/178 B.Tech., PGDIT employed Chennai. Rs. 30,000 seeks fair good-looking employed girl. Ph : 0495-2702690 Box No. 10468

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Ayilyam(4), Height 163 cm, 27 years, DME, GIE, employed in TVS Group Hosur, 15,000/-p.m. seeks educated homely girl below 25 years, subsect no bar. 04344-227279. Hosur. Box No. 10469

⁜ தமிழ், பிராமணர், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 38, உயரம் 172 செ.மீ., நிறம் சிகப்பு, படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., விரிவுரையாளர், மாத சம்பளம் 15,000 எல்லா உட்பிரிவும் சம்மதம். இருதய அறுவை செய்தவர். எளிய முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 10470

⁜ ஐயர், ஐம்பத்து மூன்று வயதான இரண்டு பையன்களுள்ள மனைவியை இழந்த, நல்ல சம்பளம் வாங்கும் கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ் வுக்கு, திருமணமாகாத ஆரோக்கியமான பிராமண மணப்பெண் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10471

⁜ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Sadayam-2, 2.12.1973, 10-17 P.M., Mumbai, slim, fair, M.B.A., 30/165, Clerk, Karnataka Bank Ltd., Chennai, seeks alliance from good family, respecting traditional values. Decently employed/employable, domestically trained. Poor Brahmin girls no bar. Reply with horoscope/Photo upto pc size. Box No. 10472

⁜ Affluent, Thenkalai Iyengar, Bharadwajam, Chittirai, 3rd padam, 28/180/Graduate, PGDBM Merchandiser in Garment Export Buying. House in Chennai seeks suitable bride. 044-23765703 Box No. 10473

⁜ Iyer, Vadama, Srivatsa, Arudra 1970/178cms, 15,000 MCA, Central Govt. employed seeks good-looking, graduate girl. Subsect acceptable. Phone : 044-26414393 email: ramaswamy_kan@yahoo.com Box No. 10474

⁜ **Arcot Mudaliar, M.Com., Executive Pvt. Company, Erode, 35/6.3"/8000, seeks girl, fair, PG/Graduate, age below 30, height minimum 5.4", Apply with complete bio-data to Box No. 10475 Ph : 0431-2501277**

⁜ **The parents and groom are visiting from USA. Groom is a Senior Executive in USA-US Citizen - Pillai group, age 33, Caste no bar, Grooms family have strong ties in Madras with relatives and homes in Madras. Looking for college educated bride from good family willing to relocate to east coast of USA. Chennai : 044-24615798 or email to rajan19102@yahoo.com. Box No. 10476**

⁜ Vadamal, Vadoolam, Krithigai, Aug. 70/172, M.Sc., (Computer), Project Manager, Wipro Chennai take home Rs. 50,000/- religious boy seeks homely good-looking adjustable girl upto age 31, suitably educated Chennai employed (except software)/unemployed. Subsect no bar. Phone : 22592901. Box No. 10477

⁜ Iyer, Vathima, Haritha, Pooradam 29/167 M.C.A. Final working as Systems Analyst in Reputed Software at Chennai. (18,000/-p.m.) seeks PG employed girl Rahu in Lagnam. Contact : S. Subramanian 044-26184198 Box No. 10478

⁜ Iyer, Sankrithi, Vadaman, Aswini, 32/183, Smart, Clean habits, B.Com., PGDCA, PGDCL, Executive MNC Software firm Gurgaon (near Delhi), Decent Package seeks bride, tall, slim, presentable graduate/Computer literate, prefreably North based. Horoscope, details to Box No. 10479 Phone : 24610867 mail sri_721@rediffmail.com

⁜ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி, 41/5.10", பி.எஸ்ஸி., 7500/- Southern Railway, Clerk ஆகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 22482851 பெட்டி எண் : 10480

⁜ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Uthirattadhi, 29/5.11", Medium Teetotaler, B.Com., MD, Pvt. Ltd Company Own Flat, Car seeks alliance from good looking graduate girls with good famly backgrounds. Phone : 044-22477261 Box No. 10481

⁜ **Iyer, Vadama, Kousika, Sadhayam, Professionally qualified, well settled beachlor 51 needs Spinster 46 and above. Subsects acceptable. Divorcees, widows. Please excuse. Early marriage. Contact : (040) 27428906. Box No. 10482**

⁜ எம்.பி.ஏ. சம்பளம் 16,980. 30/163 சிவப்பு, பரணி, (தொ.ம) சைவ முதலியார், இதே இன ஏதாவதொரு பட்ட, பொறியியல், எம்.சி.ஏ., வேலைக்குச் செல்லும் தமிழக வட மாவட்ட, சிவப்பான, மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 04147-228115 பெட்டி எண் : 10483

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Nithrupa Kasyapam, Aswini, 31, 172 cms, Private Concern Rs. 6000/- seeks good-looking employed/unemployed girl. Phone : 044-25517143. Box No. 10484

⁜ Iyer, Brahacharanam, Bhadarayana, Thiruvadirai, 31/160, B.Sc., well settled Boy seeks good-looking home loving girl from decent family. Ph : 2686 0432. Box No. 10485

⁜ Vadama, Iyer, Bachelor, 43 years, Pvt. Sector, 15,000 p.m. seeks suitable Brahmin bride. Simple marriage also acceptable. Reply with horoscope and family details. Box No. 10486

⁜ வடகலை ஐயங்கார், கௌண்டின்ய கோத்திரம், தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி அதிகாரி, வயது 48, 6', ரூ. 20,000/- மாத சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான, ஓரளவு படித்த 40 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. தென்கலை, ஐயர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10487

⁜ Thanjavur, Saiva Pillai, Thiruvadirai, 29/173, M.C.A., MNC employed Software Engineer seeks educated, good looking girl. Box No. 10488

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Makam, 1975, fair, 5.9", (B.Sc.,) HDCA, Computer Professional in a Private Concern Chennai. 30,000/-p.m. only son, Own House, seeks fair working girl. Subsect acceptable. Contact No. 2559 1541. Box No. 10489

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், M.A., CAIIB, 38, 5.7', வங்கியில் பணிபுரியும் திருமணமாகி, ஒரே வருடத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 10490

Suitably qualified, very fair, good-looking bride about 25 to 27 age, 160cm height, for fair, handsome medium-built boy, Thenkalai, Kowndinyam, Avittam (4), 33/165, Ph.D.(UK) Research Scientist and Project Leader in Chemical Engg. Dept of a leading techno. University in USA. Box No. 10491

திருநெல்வேலி ஐயர் வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மேஷ ராசி, அஸ்வினி நட்சத்திரம், கன்யா லக்னம், பிறந்த தேதி 8.10.1968, லக்னத்துக்கு ஏழில் மீன ராசியில் சனி(வ) உடன் ராகு, பன்னிரண்டாமிடம் சிம்மத்தில் செவ்வாய் உடன் குரு லக்னத்துடன் சூரியன், கேது, இரண்டாமிடம் துலாவில் புதன் சுக்ரன், என்ற ஜாதக அமைப்புள்ள பையனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான, ஒரு டிகிரியாவது படிப்புள்ள, வடமாள்/பிரஹசரணம் பிரிவுள்ள, 1974க்கு மேல் பிறந்த பெண் தேவை. பையன் உத்தியோகம் District Manager (MNC), படிப்பு B.Sc., Doing MBA, வருமானம் Rs. 23,000/-p.m., with other perks, நல்ல நிறமான, குணமான, 165 செ.மீ., உயரமான பையன். பெண் ஜாதகம் அனுப்ப பெட்டி எண் : 10492

தஞ்சாவூர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 35, பி.காம்., 175, தனியார் நிறுவனம், 8000, சொந்த வீடு, பல்லாவரம், தந்தை, தாயார், தம்பி உள்ளனர். பொருத்தமான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. அக்கா தங்கை இல்லை. தந்தை சீனியர் ஆபீஸர், பென்ஷனர். பெட்டி எண் : 10493

Iyer, fair, Kousikam, Brahacharanam, Poorattadhi 3rd, 38/172, B.Com., (Hons), Field Manager, MNC, Salem, 20,000/- seeks fair, good-looking, graduate, preferably employed girl. Subsect no bar. Send BHP and Photo. Box No. 10494

Hindu Vellalar Pillai (Karkatha Vellalar) N.V. Uthiradam 27/167 20,000/- Software Engineer, Chennai. Seeks good-looking well employed bride from well settled family, same caste. Reply Horoscope Bio-data photo (Returnable) Ph : 044-26584931 Box No. 10495

Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Rohini, 31/180/ B.Sc., 9000/-p.m., Central Govt. Job, Chennai seeks suitable alliance employed girl/Subsect acceptable. Send Horoscope/Biodata to Box No. 10496

வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 32, B.Sc., (M), ICWAI(I), DST, Dip in E.Com., தனியார் கம்பெனி, மாத வருமானம் 12,000/- சொந்த வீடு, ஒரே பையனுக்கு, வேலையில்/வேலை ஆர்வம் உள்ள 28 வயதிற்குட்பட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப. பெட்டி எண் : 10497

Iyer, Vadama, Vadhoolam, Uthiradam, 37, 165, B.Sc., PGDCA, PGDMM, working Nuclear Power Project, Kanyakumari seeks graduate girl. 044-25012695, 22533462 Subsect acceptable. Box No. 10498

Palakkad, Tamil Iyer, Vadamal, Haritham, Ayilyam 4th, 30/175cm/25,000/B.Com., DCA, fair, Own Established Business Boy seeks suitable bride. Father Govt. Pensioner family settled Chennai. 28 years. Own House. Box No. 10499

Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kowsikam, Uthirattadhi, 23.5.1976, fair, 5.9", Branch Manager, Travel Tours Private Ltd., Chennai. B.A. Plus Diploma in Travel Agency Rs. 20,000/- seeks bride. Subsect no bar. Phone : 24873549/ 55878129 Box No. 10500

ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி 37 வயது, மூன்று முறை வெளிநாடு சென்ற 'ஏ' கிரேட் கடம் வித்வான் வரனுக்கு கர்நாடக சங்கீதத்தில் விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பிற்கு தொலைபேசி:044-22423086 பெட்டி எண் : 10501

Vadakalai, Srivathsa, Uthiram, M.C.A., 28/ 155 Software Engineer, MNC Teetotaler, Slightly handicapped but help not needed. Currently in U.S.A. seeks suitable educated Brahmin girl. (044)-26800924/26801407 Box No. 10502

Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Moolam 27/ 170/BE, MNC, Goa, seeks graduate employed girl. Prepared for employment at Goa. Send horoscope Bio-data. Box No. 10503

25.7.1976, புனர்பூசம், 170 செ.மீ., மாநிறம், கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ, டிசை, கேபின் நெட் ஒர்க், ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், மணமகனுக்கு 8ல் செவ்வாய், தந்தை பிராமின் தாய் செட்டியார் - சைவம். படித்த குடும்பப்பாங்கான தோஷம் உள்ள மணமகள் ஜாதகம் புகைப்படத்துடன். பெட்டி எண் : 10504

Tamil Iyer, Ashtasahasram, Krithigai, April 1977,

5.9, M.Com., ICWA, doing MBA, Working in MNC Bangalore seeks qualified girl (Bangalore) subsect no bar. Contact Ph No. 080-25421275 Box No. 10505

✣ Tamil Iyer, 33/168 very fair, Professionally qualified well settled affluent family seeks suitable bride between 25 to 27. Apply with B/H to Box No. 10506 Tel: 011-20540338.

✣ Alliance invited for Boy 34/5.6'', Vadamal, Kettai, Srivatsa Gothram, Self employed/owning a Co., in Madras, Rs. 15,000/-p.m. living in Own Flat, very fair, well built, no expectations. Subsect no bar. Ph : 24853301 Box No. 10507

✣ Koushika Boy, 29/180, Swathy well placed in a Foreign Airline Abudabi, family Visa seeks alliance from parents of Girls graduate non-working domestically good height minimum 5.6''. Box No. 10508

✣ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Karthigai, 32, 170, B.Com., DCA, Accounts Executive, Private Firm, Chennai seeks Tamil Iyer graduate girl, employed in Chennai Bio-data Horoscope to Box No. 10509 or Contact (080-2357 6537)

✣ Iyer, Vadama, Athreyam, Mirugaseersham, 33, 175cm, Doctor, MBBS, M.S. Legal Divorcee, no encumbrance, seeks good-looking girl, Subsect no bar. Divorcees Excuse. Box No. 10510

✣ Iyengar, Vadagalai, Koundinyam, Ayilyam, 33/165, B.A., Computer trained Medical Transcriptionist, Owns Flat, Seeks graduate girl preferably employed. No expectations. Subsect no bar. Contact : 044-2371 1945 Box No. 10511

✣ Madhwa Kannada Aravathu Vakkulu Kowsika, Magam 30 years, 5.6'', D. Pharm, DCA, Pharmacist in a Major Hospital Coimbatore Rs. 4500/- seeks graduate employed/unemployed girl. subsect no bar. Contact Ph. No. 0424-2284357 Box No. 10512

✣ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Uthiradam-IV, MCA, 30/170, Hewlett packard, BLR, 72500 p.m. seeks suitable slim, Prof-Qualified, good-looking, employed (Optional) girl in Chennai/BLR, Age 23-26, Height above 158, Subsect no bar. Kamala_39@yahoo.com Box No. 10513

✣ Kannada Madhwa Kowsika, Kiruthigai, 31/166 cms, (MBA) Working in a Pvt. Co., 6500/- seeks graduate girl from same community. Box No. 10514

✣ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Thiruvonam, BA, CAIIB, 40, 157, Officer, IOB, Chennai Owns a Flat, Widower with 9 year old son seeks suitable bride. Box No. 10515

✣ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பொருகுத்ஸ, மகம். 5.9, பி.காம்., டிசிஏ, 36, தனியார், 9000. இரண்டு பிளாட்டுகள் உள்ள வரனுக்கு டிகிரி/ +2 படித்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகளற்ற எளிய திருமணம். தொடர்பு : 9444131763. பெட்டி எண் : 10516

✣ Alliance invited for a well placed handsome Iyengar Boy, a tenured University Professor, U.S. Citizen, Ph.D. Engineer, 38 (looks young 30s) 6', (183 cm), Hastham, clean habits, Require good family background and respect for tradition. Kalai no bar. Contact preferably Kannan (022) 2771-1549 or tamiraparani@yahoo.com Box No. 10517

✣ Vadama, Srivatsam, Moolam, 11.10.1975, 5'.10'', Youngest Son MCA, Working at Detroit USA, seeks alliance from Tamil Iyer Family, v. fair, 5.3'', and above Degree/Post-Degree, Preferable Software/ Finance. S.K. Venkataraman, 15/2, Mannar Reddy Street, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 044-24337417.

✣ Vadamal, Bharadwaja, Poorattadhy-2, 29/175cm, B.Sc., MBA, Wipro Infotech, Network Engineer, Bangalore 3.75 Lakhs PA seeks good-looking girl, above 165cm, Only Rohini, Mirugashirsham, Punarpoosam, Tiruvonam, & Ayilyam Stars. R. Sethuraman, HMT Layout, 15th Main, 594, II Cross Mathikere, Bangalore - 560 054.

✣ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம் 26/165 M.A., ADCHM, நெட்-வொர்க் என்ஜினியர் (ரூ. 5500/-) வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஃபோன் : 22313798. பி.ஆர். கிருஷ்ணன், F-33, ஸ்ரீபாலாஜி பில்டர்ஸ், 16/29, A&B பூந்தமல்லி சாலை, ரக்காட்டுத்தாங்கல், சென்னை - 600 097.

✣ Tamil Iyer, Vadamal, Kousikam, Chithirai, 34/5.6'', B.Sc., 15,000 self employed. (Investment Consultant), Own Flat at Chennai seeks suitable girl. V. Sulochana, GC- ''Tushar'' 67C Ranga Colony, Rajakilpakkam, Chennai - 73.

✣ Vadamal, Kousikam, Visakam-4, B.Sc., 31, 165, Officer, Limited Co., Chennai, 9000, seeks domestically trained graduate girl. S. Rajaraman, 35A, Venkateswara Street (Extn.) Ganapathipuram, Chromepet, Chennai - 44. Ph : 22650812

✣ Iyengar, Vadakalai, Kutsa Gothram, Aswini, 38/170cm, B.Com., MFM, 6.70 Lakhs p.a. Manager, MNC Insurance Company seeks suitable Iyengar girl. Saroja Varadarajan, New No. 12, Old No. 10, Second Street, TNGO Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 22393925

✣ Iyer, Vathimal, Kasyapa Chithirai 31/8500/165cms, B.Sc., NIIT/Bank employed seeks graduate girl, Subsect no bar. Contact : 94441 21651/2480 3823 Hariharan, Krishna Apartments, 42/62 Amirjan Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094.

✣ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaj, Bharani, 33, 172, M.Com., CAIIB (MBA), Nationalised Bank, Chennai 13,000/- seeks graduate Govt/Employed girl. Subsects no bar. Contact : 044-28443948, N. Meenakshi, G1, Sri Aditya, 26, Car Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

❈ வாத்தியமாள், ஹரிதம், புனர்வசு, 31/5.11", 15,000/- டி.எம்.ஈ. பி.பி.ஏ., டாடா கம்பெனி பையனுக்கு, வேலையிலுள்ள/இல்லாத ஐயர் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வெங்கட்ரமணி, ஜி.1. முதல்வன் பிளாட்ஸ், ஈ.பி. காலனி 2வது தெரு. ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88. 044-22532371.

❈ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 35/170, ரூ. 18,000 மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனம், அழகான, குடும்பப்பாங்கான பணிக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. கே. அர்த்தநாரி, 76-ஏ. இரட்டை புளியமரத்தூர், ராமன் நகர் அஞ்சல், மேட்டூர் அணை - 636 403. ஃபோன் : 04298-230844

❈ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Rohini-I, 22 May 74, 1st Son, 5.9", fair & Good looking, broadminded, outspoken with a blend of North & South Indian Culture, affluent, Own Business, earning Rs. 30,000/- per month, Owns Car, B.B.A. seeks graduate girl employed/unemployed, good-looking with modern outlook. Contact Major (Retd) Chandrasekaran.V.V., F2, Madhu Manor, (old) 22/(New)28, V Main Road, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 22347914, Cell: 98410 14969.

❈ கன்னட மாத்வா, ஸ்ரீவத்ஸம், ஆறுவேலு, சித்திரை, கன்னி ராசி, விருச்சிக லக்னம், 21.10.68, 170 செ.மீ., பி.ஏ., சிவப்பு நிறம், வியாபாரம், பெற்றோர் இல்லை, கன்னடம் தெரியாது. 25-34, வயதுடைய, இறைபக்தியுள்ள, குணவதியான மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை, சீர் தேவையில்லை. எளிய முறையில் திருமணம் (அல்லது) பதிவுத் திருமணம். பிராமணரில் எந்தப் பிரிவினரும் சம்மதம். வெ. இராகவேந்திரன், 81/ஏ, வடக்கு வீரபாண்டியன் தெரு, விருத்தாசலம் - 606 001. கடலூர் மாவட்டம். ஃபோன், 04143-262431.

❈ Kerala Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthirattadhi, Dec. 1971, B.Com., ACA, ICWA, Manager Finance, Software Company, Bangalore, seeks smart, good-looking graduate girl below 27. Contact : Balasubramanian, 297 Tenth Main Indira Nagar Second Stage, Bangalore - 560 038. Ph : 080-25257208.

❈ Iyer, Vadamal, Haritha, Ashwathi, 31 years, 5.5", Wheatish Plus Two Business Managing Van Service to Schools in Adyar Earning 8000/- per month seeks suitable girl between 25-29 employed/unemployed with good family background. Subsect no bar. N. Ramamoorthy, 22, Fourth Cross St., Padmanabha Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Tel : 044-2491 3592.

❈ Vadamal, Kanva, Maham (3), CA 33/177 fair, slim, MNC, Mumbai Boy Sudha Jadhagam seeks fair, slim, good-looking girl 28-31 Subsect no bar. S. Mahalingam, 59, Jayalakshmi Nagar, Tiruchirapalli - 620 021. 0431-2458375

❈ Parents of Indian Origin settled in Netherlands seeks pretty, fair, educated bride age 20-22 for their son aged 24, well built, height 1.74M B.Sc., (Mechanical Engineering) employed as Design Engineer. email:snadarajah@tiscali.nl S. Nataraja vinkenst 5 2922VW krimpen A/D LJSSEL NETHERLANDS. Ph :0031180517422

❈ ஐயங்கார் பையன், கௌசிக கோத்திரம், 30/5.10", ஸ்வாதி, டி.சி.ஏ., தனியார் கல்கத்தா, 7000/- தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. S. Parthasarathy, 40/T/6 'F', S.E. Railway South Colony, Kolkata - 700 043. Ph : 033-2450 3677.

❈ Iyer, Bharatwajam, Vadama, 31, 5.10", Rohini, Diploma in Airconditioning, Own Business, 8000/- seeks suitable girl. Plus 2 & above, preferably employed. P. Sridharan, B/4, Thiruchendur Apartments, No. 3. Babu RajendraPrasad Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone : 044-24740848.

❈ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம் 29/180 செ.மீ., M.B.A., 12,000+perks Colgate Palmolive குணமுள்ள வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. J. Ramanan, Plot No. 44, II Cross Street, KMG Nagar, Thalatheru, Karaikal - 609 605. 94431-62116.

❈ Iyer, Brahacharanam, Srivastham, Sathayam, 35 years (10.5.1969) TVS Delhi, Rs. 6000 B.Com., 5.1", Expecting South Transfer seeks employed/unemployed. Subsect no bar. S. Sathiyanarayanan, 73/25 Moongil Kollai New St., Kumbakonam - 612 001. Ph : 0435-2424432.

❈ Palghat Iyer, Brahacharanam, Gowthamam,

Bharani, 30/172 cms, MBA, employed in MNC Bank Bombay, seeks graduate employed/transferable girl preferably in Mumbai. Contact : C.N. Ganapathy, F/7 Vivek Society, Sainath Nagar Road, Ghatkopar West, Mumbai - 86. Tel : 25005662.

❉ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சுவாதி, எம்.ஏ., 31, ஸ்டோர் பர்சேஸ் இன்சார்ஜ், அம்பத்தூர் இன்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்டில் பணிபுரியும் பையனுக்கு சென்னையில் அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பொருத்தமான வரன் தேவை. ஸ்ரீ ஆர். கிருஷ்ணன், 7/2 நடராஜ்புர அக்ரஹாரம், மதுரை - 1. ஃபோன் : 2656 2733.

❉ Alliance for Brahacharanam, Kashyapa graduate Boy Hastham 6' 35 years working in Private Concern. Owning Flat at Pune. Contact Rajan 14, Karthik Apartments, Sector-21/C Faridabad - 121001 Tel : 0129/2410543.

❉ Alliance for Brahacharanam, Kashyapa Graduate Boy Moolam 5'.11", 33 years, working in Private Concern. Contact Rajan, 14, Karthik Apartments, Sector-21/C, Faridabad - 121001. Tel:0129/2410543.

❉ **Madhwa Kannada Boy 27/162, Savanaka Aswini, Mesha, AMIE Mech. Engineer, GE/ Medical System Bangalore. Seeks professionally Qualified girls from same sect. R. Ramachandran, 49, Gandhiji Street, Veerappanchatram, Erode - 638 004. Ph :0424-2216209.**

❉ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Thiruvonam, 1973/5.11", B.Com., Insurance Advisor, Rs. 10,000/- per month. Seeks employed/unemployed girl. R. Ranganathan, 43/37, 5th Main Road, Natesa Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 044-24872299.

❉ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 31/ 162, 7000, B.Com., Asst. Manager, Pvt. Co., seeks graduate girl. Subsects no bar. S. Narayanan, 38/ 3 (Old No. 22/3), Gopal Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph : (044) 24315820.**

❉ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், வயது 26, எம்.காம்., எம்.ஃபில்., தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர், ஒரே பையன், மாறுதலில் செல்லத்தக்க வங்கி, அரசுப் பணி அல்லது இடைநிலை ஆசிரியர் பயிற்சி, பட்டதாரி ஆசிரியர் பயிற்சி, முதுகலைப்பட்டம், எம்ஃபில் பெற்றவர்களும் அணுகவும். ஆர். சீனுவாசன், சுவாமி தயானந்தா மேல்நிலைப் பள்ளி, மஞ்சக்குடி - 612 610. திருவாரூர் மாவட்டம். போன் : 04366-262156.

❉ **Tamil Iyer, Athreya, Brahacharanam, Mrigaseersham, Mithuna, Graduate, Own Business, 33/5.7", seeks suitable bride, Mrs. S. Seethalakshmi, H31/D, HIG Flats, South Avenue, Kamaraj Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 044-24915772**

❉ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Anusham, 35/175 MBA, Rs. 12,000/- Chennai MNC. Seeks employed girl. 9444148143; Viswanathan, B Block Kishkinta, New No. 26, Mosque Street, Saidapet West, Chennai - 15.

❉ வடமா, வாதூல பூரம், ஐயர், வயது 24, 13.11.1979 உயரம் 5.5 தனியார், 40,000 நிரந்தர மாத வருமானம், அப்பா இல்லை, ஒரே பையன், பிஜி, டிகிரி படித்த 19-23 வயது பெண் வரன் சுவாதி, ரோகிணி, அஸ்தம், திருவாதிரை மட்டும். மூலமாக இருந்தால் பிரபசனல் மட்டும் தோஷ ஜாதகம் பரவாயில்லை. விலாசம் : எம்.கே. பார்வதி, பொன்னகிபுரம் முதல் தெரு, நுங்கம் பாக்கம், சென்னை - 34. போன் : 28233314 (8PM-8 AM)

❉ குருக்கள், காச்யபம், திருவோணம், 35, பி.எஸ்ஸி., அரசுப் பணி, கல்லூரி தொழில்நுட்ப அலுவலர், அர்ச்சகர், தாரமிழந்தவர், 8 வயதில் குழந்தை உள்ளது. நல்ல வசதியுள்ளவருக்கு எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டி.எம். சுந்தரம், 99-பி, குருக்கள் தெரு, திருச்செங்கோடு - 637211 ஃபோன் : 04288-251406

❉ Iyer, Vadamal, Naidrupakashyapa, Rohini I padam, 36/5.7", B.Com., Running Chemist Shop in Coimbatore, good income Owns Flat, seeks suitable bride. Send horoscope bio-data family details. S. Narayanan, 229, 6th Street, Janaki Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087. Tel: 044-24861093.

❉ Iyer, Vadamal, Srivatsa Gothram, Bharani, 29 years, 6.3", B.Sc., MBA, AAU, in LIC, Vaniambadi seeks graduate/employed girl. Contact : K.M. Margan, No. 10, Bosco St., Ganthi Nagar, Vellore - 6. Phone : 0416-2242501.

❉ ஐயர், வடமாள், பௌரகுல்ஸம், B.Com., MFM அனுஷம், 26, 5.10", ரூ. 10,000-/ மாத வருமானம் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. விலாசம் : பி. சுந்தரம் 55/113, லேக் வியு ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை. போன் : 22781063.

❉ Iyer, Vathimal, Bharatwajam, Maham, 32/165, B.Com., ICWA, Officer TVS Group Factory, Hosur Rs. 10500+ seeks qualified Good-looking girl, Subsect acceptable. N. Balasubramanian, 19, Krishna Street, Sri Venkateswara Nagar, Anakaputhur, Chennai - 600 070. Phone : 044-22481722

❉ **Iyer, Srivatsa, Brahacharanam, Pooratadhi, 37/5.2", HSC, 11,000/- seeks girls. Subsect acceptable. Simple marriage, no demands, R. Vijayaraghavan, A/201, Shivvithal Co-op. Hsg Society, MIDC Road, Thakurli (e), Thane(Dt)- 421 201. Ph : 0251-2422050.**

❉ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Thiruvadirai, Jan. '72, 173 cms, fair, B.E., employed SECM, Brunei seeks good-looking graduate girl from decent family. Phone : 044-24819118 S. Thiagarajan, 7, Aishwarya Apartment, 72, Rengarajapuram Road, Chennai - 600 024.

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்புவோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

✣ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Thiruvadhirai 34/5.2", 9000/- B.Com., PGDCA, Process Executive in a Limited Company seeks preferably employed good-looking graduate girl. Subsect no bar. Contact : A. Sankaran, Plot No. 84, "Varalaxmi" Shree Colony Neredmet X Road, Ramakrishnapuram, Secunderabad - 500 056. Phone : 040-27116616

✣ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், டிப்ளமா சிவில் 35/155 சவுதிப் பணி ஒழுக்கமும், பக்தியுமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். பாக்கியலட்சுமி, 11, ஈஸ்வரன் கோவில் தெரு, களம்பூர், போளூர் தாலுகா, திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 606 903. ஃபோன் : 04181-247546.

✣ Iyer, Brahacharanam, Gowthamam, Pooram 30/6', B.Sc., PGDCA, 1.40 lacs p.a. TVS Group seeks graduate employed girl, Subsect no bar. Ramachandran, 46A, Sai Nagar, First Main Road, Virugambakkam, Chennai - 600 092. 044-24795068.

✣ வயது 27, தொண்டைமண்டல சைவ வேளாள முதலியார், தனியார் நிறுவனத்தில் கணக்கர், மாத ஊதியம் ரூ. 2500/- உயரம் 5.4", அம்மா மட்டும் உள்ள சிறிய நடுத்தரக் குடும்பம், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னைக்கு அருகே வேலை பார்க்கின்ற பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : திருமதி ச. ஜெயலட்சுமி, 1/562 குமுதம் நகர் மெயின் ரோடு, பாக்யம் காம்ப்ளக்ஸ், முகலிவாக்கம், சென்னை - 600 116.

✣ **Iyer, Brahacharanam, Haritham, 30/172, Thiruvonam, M.Phil., Doing Phd., Lecturer, Annamalai University seeks qualified, Preferably employed girl. Mr. S. Narayana Iyer, 4/168, V.G.S. Nagar, Parvathipuram, Nagercoil - 629 003, Kanyakumari District. Ph : 04652-231238**

✣ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Athreya, Chathayam, 35/170, B.Com., Computer Literate, decently employed, Own House only son. Subsect acceptable. Contact : Girija Sankaran, 304, Shubam, Plot 77, Sector 18, Koparkhairane, Navi Mumbai - 400 709. Phone : 2754 5433 (After 7.30 p.m. on weekdays).

மணமகள் தேவை

✣ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், பரணி 4ம் பாதம், வயது 26, பி.ஈ., தனியார் சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி, ரூ. 20,000/- மாத வருமானம், தகுந்த மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள : தேவநாதன், போன் : 23700207. (வெளிநாட்டிலிருப்பவர் வேண்டாம்). பெட்டி எண் : 28534

✣ Vadama, Srivatsam, Swathi, 38, B.Com., Computer Literate Executive, very fair, Spinster seeks well placed professional groom. Box No. 28535

✣ **Iyer, Vadamal, Kowsikam, Mirugaseerisham, Sep. 1979, 173 cms, BE, MNC, Chennai, Medium Complexion, requires well-settled Professional below 29 years. 22580075 sankari_54@rediffmail.com Box No. 28536**

✣ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி விசாகம் 4, 1981, 160 செ.மீ., எம்.சி.எஸ். பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல பழக்க வழக்கமும், தெய்வபக்தியும் நிறைந்த தென்னிந்தியாவில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 25727720/94440 37974 பெட்டி எண் : 28537

✣ Iyer, Brahacharanam, Bharani, 34 years, B.Sc., (M.Sc.,) Govt. Job Coimbatore, 8000p.m. for parentless girl. Box No. 28538

✣ வடகலை ஐயங்கார், ஹரிதம், ஸ்வாதி, 21/159, பி.எஸ்ஸி., **NIIT** மீன லக்னம், லக்ன சுக்ரன், 2ல் சூரி, 3-ல் புதன், 4-ல் ராகு, 7ல்செவ், சனி, 8ல்-குருசந். பெண்ணுக்கு 1975க்குப் பிறகு பிறந்த நல்ல பணி/பிஸினஸ் வரன்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 28539

✣ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், சுவாதி, 26 வயது, 5.7", எம்.காம்., படித்த வசதியுள்ள சிவப்பு நிறமான பெண்ணிற்கு, நல்ல படித்த, வேலையிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28540

✣ Vadakalai, Bharadwajam, Moolam 4th 26, 160cms, M.Sc., (Maths) doing M.Phil., unemployed, seeks employed boy. Contact : 0462-2502045. Box No. 28541

✣ Nellai Saiva Pillai parents invite alliance for Daughter 31/5.5", HSC, fair, Moolam 4th padam, working for Pvt. Co., Mumbai. Office Asst. Phone : 09819209865, 022-34435970 Box No. 28542

✣ Iyer, Gauthama, Pooratathi, 30/158, MCA, fair, good-looking willing to work seeks BE, MCA, CA, MBA, ICWA handsome professionals in India/ Abroad below 35. Any State Brahmin welcome. 04652-221438 Box No. 28543

✣ Iyer, Vadamal, Koundinya, Rohini, 25/155, B.E. Seeks professionally qualified, well employed groom upto 30 years. India/Abroad. Subsect acceptable. email:homereply7@yahoo.com. Box No. 28544

✣ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Pooram, 23/149 cms, B.Sc., (Com Sci) HDSE, MCA III Year (corres), employed in Software seeks professionally qualified well employed grooms below 30 with clean habits of same sect. Ph : 2241 6389. Box No. 28545

✣ Iyer Girl, Brahacharanam, Bharadwaja, Chittirai(1) 23/5.3", M.Com. (MBA) MNC Delhi 15000 seeks well employed professionally qualified groom upto 28 years. Tel: (011)-27551229 email:suchitra_15@rediffmail.com Box No. 28546

✣ Iyer, Vadama, Koundinya, Moolam-2, (No Dosham) 25/5.3", B.E. (C.S) very fair complexion, good-looking well-to-do family seeks professionally qualified grooms with clean habits. Subsect acceptable. Box No. 28547

✣ Iyer, Brahacharanam, Kousiga Gothram, Hastham, 25/5.4", M.Com., (MBA), DISM, very fair, good-looking, employed seeks qualified, employed, Religious Minded Boy below 30. Send horoscope with family details. Box No. 28548

✣ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba Gothram, Chithirai-3, B.Com., MBA, 3/12/1980 5.4", girl seeks professionally qualified and employed groom from India Only. Prepared to go for employment if required. Box No. 28549

✣ சௌராஷ்டிரா, பி.காம்., ரூ. 4000/- 26, 5.6", திருமணமான ஐந்தே மாதத்தில் கணவரை இழந்த (குழந்தை இல்லை) பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, 35 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லும் வரன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமிழந்தவர்களும், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். நாகராஜன் (044) 24852474/ 9444201710. பெட்டி எண் : 28550

✣ Iyer, Vadaman, Sankrithi, Hastham, B.Com., 35/ 157, Bank employee, Owning Flat Mylapore, left foot slightly inverted congenitally, fully fit for normal movement/married life but medically advised not to conceive. Legally divorced. Those interested not insisting on brides employment (divorcee/widower/ slightly handicapped without encumbrance acceptable) respond to Box No. 28551

✣ Mixed Parentage, Father - Pillai, Mother - Chettiar, Mumbai based beautiful girl interior designer, Issueless Legal Divorcee, 30/5' invites alliance from Hindu home-loving Cultured educated professionally qualified boys 31 to 36 preferably based in Mumbai/abroad. Contact Ph : 09821025603 email: sunds_dex@yahoo.com Box No. 28552

✣ Well settled professional Executive for Bharadwaja, Iyengar girl, Uthiram-I, 40/152. Highly qualified. Box No. 28553

✣ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Haritha 25, Poosam, MCA, 5.4", Fair, Wanted Boy age 2 to 5 difference PG, well employed, Good Habits, Decent family. Subsect acceptable. Phone : 04322-270260. Box No. 28554

✣ Iyer, Vadammal, Athreya, 1963, PUC fair, seeks grooms above 40 employed/Business from respectable family. Send your horoscope to Box No. 28555

✣ Decently placed Iyer, Koundinyam, Ashtasahasram, Graduate girl with Computer Qualifications 25 years, seeks Broad-minded and well placed Boy. Subsect no bar. Parents Contact Phone No. 2001 0060 Box No. 28556

✣ Kerala Iyer, Vadamal, Srivatsa, Punarpoosam-4, Suddha Jadakam, 20/157, Very fair, (B.Com.,) Seeks well educated and employed grooms below 25 from good family. Early marriage. Contact with horoscope. Ph : (044) 2835 1437 email: venketakrishnan@mantramail.com Box No. 28557

✣ Iyer, Sangeetha Vadama, Bharadwaja, Uthradam, 24, 5.2", good-looking girl, B.B.A., C.W.A. (Computer), doing M.B.A. & M.Sc., (Psychology) seeks well educated and well employed in India or Abroad tall with fair Vadamal or Brahacharanam Tamil Brahmin groom. Ph : 0422-2441978 Box No. 28558

✣ Iyer, Vadamal, Sandilya, Avittam-4, MADCA 160, 25, Home-loving girl seeks professional/PG Grooms well employed settled in India. Contact : 044-24959040. Box No. 28559

✣ Iyer, Kasyapa, Brahacharanam Girl, Moolam (I), 27/158 MCA, MNC Bangalore. Rs. 29000/-p.m. well qualified and well placed boy required. Send horoscope Bio-data. (044) 2244 5573. Box No. 28560

✣ சைவப் பிள்ளை, பூசம், 23/160, பி.ஈ. (ஈசிஈ) படித்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் பி.ஈ., பி.டெக்., படித்து நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 28561

✣ Iyer, Vadama, Athreya, Pooram (Suddha Jathakam) 23 years, 171cm, Degree in Electronic Science, GNIIT, MCA, MNC Chennai 2.73 Lakhs per annum. Seeks professionally qualified and employed Chennai Groom. Subsect no bar. Tel: 044-22384534 Box No. 28562

✣ Vadama, Kousika Thiruvadhirai, 28/165/MCA Slim, Religious home-loving girl MNC Software

Chennai seeks professional/PG well employed Tamil Iyer Boy below 34. Subsect acceptable. vmbagya2004@yahoo.co. in Box No. 28563

⁜ Iyer, Kousigam, Poosam 41, M.A. very fair, good-looking Legal Divorcee no encumbrance girl seeks suitable Brahmin Groom upto 48. Widower/Divorcee without encumbrance are welcome. Send details to Box No. 28564

⁜ Saiva Pillai, only daughter, Pooratathi, B.Tech., 23 years, Software Engineer, MNC, Chennai seeks B.E./MBA/MCA well settled groom. Send Horoscope, Bio-data, & Photo. Subsects acceptable. Ph : 2489 1001 Box No. 28565

⁜ Iyer, Vadamal, Nythrupa Kasyappa, Uthratathi, 23, 165cms, PGDBA, doing MBA, MNC Job at Bangalore. Preferred Professionals/PG employed at Bangalore. Clean habits. Ph : 044-22233764 Box No. 28566

⁜ **Madhwa Kannada bride 25/5.2", Kashyapa, Pooradam, B.Com., Computer Literate unemployed fair, good-looking seeks well employed Graduate BE/MCA, Kannada Madhwa Boy horoscope, Bio-data to Box No. 28567**

⁜ Sozhiya Vellalar Pillai, 29/5.5", Thiruvathirai, B.Com., fair girl seeks Qualified and employed Middle Class Boy Local or Abroad. Ph : 2834 3688 Box No. 28568

⁜ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Moolam IV padam, 25, MBA, Project Manager, MNC, girl seeks suitable, well settled, well employed Boy. Phone : M. Swaminathan, 044-24980419 Box No. 28569

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை 3ம் பாதம், 5.3", 10.12.1981, B.Com., PGDCA படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பும், நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28570

⁜ Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapa, Pooradam, 27/172, B.Com., 4000 Private. Few White patches in skin, Vitamin deficiency, face clear girl. Seeks Broad-minded employed grooms. Box No. 28571 Ph : 2471 8470

⁜ **Iyer, Vadama, Athreya, Kettai, 26, very pretty looking girl, BE, Computer Science, Leading MNC, US & India, Seeks, smart looking, BE, MS, MBA Groom employed in US with modern outlook. Contact bslakshman@yahoo.com Phone : 044-2481 7157 Box No. 28572**

⁜ **Madurai Mudaliar Vegetarian, Thiruvonam, 29/163 cms fair, B.E., (CS) Software Engineer, Team Lead, New Jersey USA seeks professionally qualified well employed groom. Subsect no bar. Phone : 0452-2580701. Box No. 28573**

⁜ Bangalore based professionally qualified employed groom for Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Kettai, B.Com. (MBA) 23/160 Good complexion employed MNC Bangalore 13,000/- Subsect no bar. email: balu1949@yahoo.com Box No. 28574

⁜ **Tamil Iyer, Vadama, Haritha Gothram, Uthirattadhi, 23+/165 good-looking lovable medium complexion M.Tech (Comp) seeks highly/equally qualified smart intelligent boy preferably from U.S. only boys with Rahu, Kedu dosham need to apply. Box No. 28575**

⁜ **Kannada Brahmin, Smartha ME, 28, BSNL, Poosam, Vashishta, Professionally qualified well employed, Kannada, Telugu, Tamil Brahmins acceptable. L. Ramadoss, 8-4/2 Kaliamman Koil West Street, New Vilangudi, Madurai - 18. Ph : (0452) 2668667. (044) 24768714**

⁜ Vadakalai, Koushikam, Moolam, 23 years, 5.2", M.Sc., Chem, employed Pvt. Ltd., in Delhi, seeks professionally qualified, Vadakalai Boy, below, 27 years with clean habits. Contact with horoscope V.T. Raman, Sri Balaji Mandir, Sector III, R.K. Puram, New Delhi - 22. Ph : 26168645.

⁜ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 26/162 செ.மீ., உத்திரட்டாதி, பி.எஸ்ஸி. பெண்ணிற்கு, பி.ஈ/எம்.சி.ஏ. முடித்து பணியிலுள்ள உள்நாடு/வெளிநாடு, பொறியாளர் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு. பெ. அருணகிரி, 25/795சி, 30வது தெரு, சாந்தி நகர், பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி - 627 002. தொலைபேசி : 0462-2541421.

⁜ இந்து, சிர்கருணீகர், சைவம், 27, **DECE, B.C.A.**, 5', சிவப்பு, திருவோணம், தனியார், 3000/- (போலியோ பாதிப்பினால் வலது கால் சிறிது ஊனம் - ஆனால் தனியாக வேலைகளைச் செய்ய முடியும்) பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஏ.வி. மார்கபந்து, மனை எண் 28, க.எண் 2/193, ஸ்ரீ பாலாஜி நகர், முடிச்சூர், சென்னை - 48.

⁜ **Tamil Iyer, Vadama, Kasiba, Moolam 3rd, 1981, M.C.A., 151 cm, girl, seeks good-looking, clean habits professionally qualified well employed Boy below 29 years from respectable family. 044-24731381 N.Venkatesan G-3, 14/42, Tailors Estate Second Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024.**

⁜ சைவ செட்டியார், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 26/150 செ.மீ., **M.Sc., (Maths) B.Ed., B.L.I.S.** படித்த பெண்ணுக்கு சைவ பிள்ளை/சைவ செட்டியாரில் அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சி. (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோ டேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ள வும். ஏ. கலியபெருமாள், 49 வடக்கு வீதி, வேதாரண்யம் - 614 810. ஃபோன் : 04369-251344. (அ) 221858.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

❊ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப கோத்திரம், கேட்டை (1), 24, எம்.ஏ., பி.எட்., பெண்ணுக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். கோபாலகிருஷ்ணன், 54, நெம்மேலி போஸ்ட், வள்ளுவக்குடி வழி, சீர்காழி தாலுகா, நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் - 609 116. 04364-274513

❊ தமிழ், ஐயர், வடமாள், விசுவாமித்ரர் கோத்திரம், பூரம், 23.1.1981, 5.5", எம்.எஸ்ஸி., (மைக்ரோ) லெக்சரர். படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள 29 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. கு. சந்திரசேகரன், 5, கருணா நகர், முருகன் தோப்பு, திருவானைக்கோவில், திருச்சி - 5. 0431-2231056, 98424 24190.

❊ Iyer, Vadamal, Bharatwaj, Uthiradam, Nov. 1980, 168 cm, M.Com., Wears Glasses seeks qualified and employed Boy 26-29 years. 113, Viswamitri Township, Vadodara - 390 011. Ph : 2320612.

❊ குருக்கள், காஸ்யப கோத்திரம், 24 வயது, மகம், எம்.சி.ஏ., தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு 30 வயதுக் குட்பட்ட சென்னை மற்றும் காஞ்சிபுரம் பகுதிக்கு உட்பட்ட இடத்தில் பணியிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஐயர் பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜி. முத்துக்குமரன், 13 ஏ, புதுமண்டபத் தெரு, மதுராந்தகம் - 603 306. ஃபோன்: 95. 4115 253547.

❊ Iyengar, Tengalai, Vadoolam, 29, employed in USA H1 Visa, unconsumated Marriage legally divorced, seeks Brahmin groom any sect employed in USA language no bar. Phone : 040-23555493, 0944-0233038. K. Ranganathan, No. 175, Road No. 74, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.

❊ தெலுங்கு பிராமின், நியோகி, ஸ்ரீவத்ஸம், 6/6/74 நக்ஷத்திரம் மூலம் 2ம் பாதம், 4.10", (145 செ.மீ.) எம்.காம்., பேங்கிங் டிப்ளமோ படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பி. லெக்ஷ்மி, C/o எஸ். விஸ்வநாதன், 7/26-4 ஸ்ரீகோமதி இல்லம், வாஞ்சிநாதன் தெரு, கண்ணதாசன் தெரு அருகில், ஸ்ரீராம் நகர், கோட்டையூர், காரைக்குடி - 630 106.

❊ Saiva Mudaliar (Vegetarian) 28/165 cm, girl (Avittam) seeks suitable groom with clean habits (preferably in Malaysia). Contact : Kanagasegaran, No. 24, Persiaran Seraya, Taman Palm Grove, 41200 Klang, Malaysia e-mail: eswari75@yahoo.com

❊ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Revathi, 25/165 Post-graduate, MNC Bank, Hyderabad seeks professionally qualified well settlec groom. G. Subramanian, Flat No. 312 Sridattasai Apartments, RTCX Roads, Hyderabad - 500 020. Ph :(040)2761 8802.

❊ Iyer, Brahacharanam, Sankirithi Gothram, Kettai, Born 1976, 5.3", M.Com., (MBA) invites alliance from well settled. Professionally qualified groom. Subsects no bar. N. Ramanathan, 37/18 Veerasamy St., West Mambalam, Chennai -33. Ph : 24700034.

❊ பிராமின் குருக்கள், காஸ்யபம், ஆயில்யம் 2ம் பாதம், பி.காம்., 27, நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி குருக்கள் மணமகன் தேவை. க.வே. சீனிவாசன், 401, ஈ, 32வது தெரு, 6வது செக்டார், க.க. நகர், சென்னை - 78. தொலைபேசி: 044-24744746.

❊ பிராமின் குருக்கள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், படிப்பு சுமார், 27, அரசு/தனியார், நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி குருக்கள் மணமகன் தேவை. எம். சிவசுப்பிரமணியன், 73/121, நேரு வீதி, இராம் நகர், கோயம்புத்தூர் - 9. தொலைபேசி : 2231504.

❊ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Revathi, 26 years, 168cms, B.E., REC, Trichy working in New Delhi (Transferable to Chennai/Bangalore) 2.76 lakhs Tamil Matrimony M :276460 send Biodata, Horoscope. Santhana Rajagopalan, 1/94 Agraharam Street, Thiruvannathapuram, Keelanatham Post, Tirunelveli District - 627 353. Phone : 0462-2541730.

❊ பிரமலை கள்ளர், வயது 23, 170 செ.மீ., DCP அகபதி 4ல் செவ்வாய், நல்ல சிவப்பு, பக்தியுள்ள குடும்பப் பெண்ணுக்கு, மத்திய, மாநில, இராணுவம், அரசு வேலையிலுள்ள கள்ளர், தேவர், முக்குலத்தோர் மணமகன் தேவை. எம். காசிராஜன், 75/76 கீழ புதுத் தெரு மேல் மாடி, இரட்டை காளியம்மன் கோவில் எதிர், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் - 626 125. ஃபோன் : 04563-266693.

மணமகன் மணமகள் தேவை



❊ மாத்வா துரு ஆங்கிரஸ கோத்திரம். 1) பெண், உத்திரட்டாதி, 45/5.2/பி.யு.சி. தனியார் நிறுவனப் பணி நல்ல வேலையிலுள்ள பையன் தேவை. 2) தம்பி, ஹஸ்தம், 41/அரசுப் பணி, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. போன் : 22651530/9884184082. பெட்டி எண்: 30912

மங்கையர் மலர்

மே 2004
இதழுடன்
இலவச இணைப்பு

அழகான அம்மா!

* நீங்கள் நடுத்தர வயது, நாற்பதுகளில் இருப்பவரா?
* நீங்கள்தான் அழகான அம்மா!
* உங்கள் பெண்ணோடு நீங்களும் அழகாக இருக்கலாமே!
* அதற்கு வழி? வாங்க, படிச்சுகிட்டே உள்ளே போகலாம்!

அழகான அம்மா!



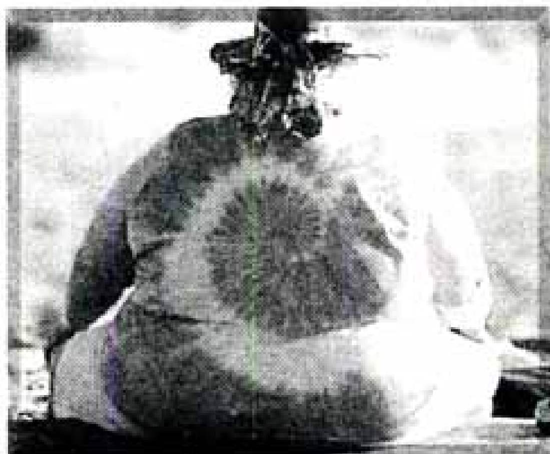
விஞ்ஞான உலகில் எந்தக் காலத்திலும் இல்லாத மாபெரும் வளர்ச்சி இப்போது ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. 'பயோடெக்னாலஜி', ஜீனோம் ப்ராஜெக்ட்' 'ஜெனிட்டிக்ஸ்' போன்ற பல பிரிவுகள் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் உலகில் பெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தும் என்று அறிவாளிகள் கூறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அடுத்த நூற்றாண்டிற்குள் அவரவர் விரும்பும் தோற்றத்தை அடையும் பாக்கியத்தை விஞ்ஞானம் ஏற்படுத்தலாம். அந்த அளவிற்கு அழகைப் போற்றிப் பாதுகாப்பதற்கு தீவிரமான முயற்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. 'அழகு' என்பது பெண்களை மட்டும் சார்ந்த விஷயமல்ல. ஆண்களும் கவர்ச்சியானவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் உலகம் இன்றைய உலகம்.

இந்த மாதிரியான சூழலில் ஏதோ கல்யாணம் செய்து கொண்டோமா, குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டோமா, நம் குடும்பத்தையும் (கூடவே நம்மையும் சேர்த்துத்தான்) ஊட்டி வளர்த்தோமா என்கிற நினைப்பெல்லாம் பத்தாம் பசலித்தனமானதாக மாறி விட்டன. இன்று ஒரு தாயும் மகளும் ஒன்றாக சென்றால் 'சகோதரிகளா?' என்று கேட்கும் அள

விற்கு பெண்கள் தங்களது தோற்றத்தைப் பேணிப் பாதுகாத்து வருகிறார்கள்!

இடுப்பின் பின் பக்கத்தில் மூன்று நான்கு டயர்களைத் தொங்க விட்டு, முன் பக்கத்தில் பானையாக பெரும் தொந்தி குலுங்க வேர்க்க விறுவிறுக்க நடமாடும் 'அம்மா' என்னும் ஜீவனின் உருவம், இனி



இது அழகான யுகம்!



கதைகளில் வரும் கற்பனை மட்டுமே என்னும் அளவிற்கு ஒரு அம்மாவின் அந்தஸ்து மாறி வருகிறது.

தொழிலில் பெரிய பதவிகளையேற்று உலகமே வியக்குமளவிற்கு சாதனைகள் பல புரியும் தற்காலத்திய நவீன யுவதிகள் அத்தோடு நின்று விடாமல் ரம்பா, ஊர்வசி, மேனகை போன்றவர்களை அழகில் தோற்கடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உலகமே இன்றைய யுகத்தின் பெண்ணைப் பார்த்து ஸ்தம்பித்துப் போய் நிற்கிறது.

விஷயம் இப்படி இருக்க உங்கள் நிலைமை என்ன? தாய்மையே பெண்களுக்கு அழகுதான். ஆனால் இன்றைய யுகத்தின் வேகம் இளைஞர்களையே அடித்து வயோதிகத் தோற்றம் ஏற்படுத்தக்கூடிய அளவிற்கு ஸ்ட்ரெஸ் நிறைந்தது. அதனால் யாராக இருந்தாலும் சிறிது நேரம் நம் உடலுக்காகவும் மனதிற்காகவும் ஒதுக்க வேண்டியது அவசியம்.

நீங்களும் ஒரு அம்மாவா? அதனால் என்ன? உங்கள் தோற்றத்தை அழகாக வைத்துக் கொள்வது ஒன்றும் பெரிய காரியமல்ல. அழகான அம்மாக்களின் க்யூ அனுமார் வாலாக நீண்டு கொண்டிருக்கும் போது நீங்களும் நானும் மட்டும் ஏன் விலகி நிற்க வேண்டும்? வாருங்கள் இந்தப் புதிய 'பேண்டவேகனில்' நாமும் போய்ச் சேரலாம்.

இனி சேனல் சேனலாக அழகு குறிப்புகளைத் தேடுவதையும், பல புத்தகங்களில் வரும் ஆயிரக்கணக்கான 'ப்யூட்டி டிப்ஸ்'களையும், ஏன் டயட்டிங் அளவுக்கு அதிகமான உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை முயற்சி செய்வதையும் விட்டு விடுங்கள். சில எளிமையான விஷயங்களைக் கடைபிடியுங்கள். பிறகு எக்காலத்திலும் நீங்கள் அழகான அம்மாவாக இருக்கலாம்!



என்றும் பதினாறு

ஆண்டு ஒன்று போனால் வயதொன்று போகும் என்பது நிதர்சன மான உண்மை. ஆனால் எந்தவித விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியும் செய்யாமல் நாம் முதிர்ச்சியடையும் இயற்கையின் கைங்கரியத்தைத் தள்ளிப் போடலாம். மூட்டு வலி, தலைமுடி உதிர்வது, கண் பார்வை மங்குவது போன்ற உடல் முதிர்ச்சியடையும் முயற்சியை நாம் மனது வைத்தால் நம்மால் தள்ளிப் போட முடியும். எப்படி...?

உங்கள் வீட்டுப் பூந்தொட்டியில் வாடி வதங்கியிருக்கும் பவழ மல்லிச் செடிக்கு தண்ணீர் பிரச்னையைப் பாராட்டாமல் சிறிது தாராளமாக தண்ணீர் பாய்ச்சிப் பாருங்கள். என்ன நடக்கும்? வறண்டு கிடக்கும் புல்வெளி சிறு தூறல் விழுந்தால் அடுத்த நாள் பச்சைப் பசேலென்று கம்பளமாக மாறுவதைக் கண்டு வியந்திருக்கிறீர்களா? அதே மாதிரிதான் நம் உடலும்! சரியான போஷாக்கும் பராமரிப்பும் இருந்தால் இளமை குன்றாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

முதலில் இளமையின் அடையாளம் என்ன?

உடலளவில் நாம் இளமையாக இருந்தால் —

- நாம் நினைத்ததைச் செய்யும் சக்தியும், உடல் வலிமையும்

இருக்கும்.

♠ நோய்களிடமிருந்து பாதுகாப்பு இருக்கும்.

♠ வயோதிகத்தினால் ஏற்படும் பலவீனங்கள் மற்றும் மாற்றங்களிடமிருந்து விடுதலை உண்டாகும்.

♠ நம் தோற்றத்தை முக்கியமாக சருமத்தின் பாதுகாப்பு, நடை, உடை, பாவனையைப் பற்றிய ஆர்வம் நமக்கு இருக்கும்.

மனதளவில் இளமையாக இருப்பவர்கள் -

♠ எப்போதும் உற்சாகமாக இருப்பார்கள்.

♠ எப்போதும் எதற்கும் இவர்களுடைய உடலும் மனமும் வளைந்து கொடுக்கக்கூடியவையாக இருக்கும்.

♠ எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆவல் அதிகமாக இருக்கும். இவர்களிடம் எந்தச் செயல்பாட்டிலும் புதிய அணுகுமுறை இருக்கும்.

♠ எப்போதும் சிரிப்பது, விளையாடுவது, அனுபவிப்பது இளைஞர்களின் பிரத்தியேக குணங்கள்.

♠ மனதளவில் தைரியம், நண்பர்கள் புடைசூழ உலா வருவது, புதிய புதிய அனுபவங்களை வரவேற்பது... மொத்தத்தில் மனக்கதவுகளை முழுவதுமாக திறந்து வைத்திருப்பவர்கள் மார்க்கண்டேயர்கள்!



அழகே உன்னை ஆராதிக்கிறேன்...

நம் தோற்றத்திற்கு மெருகூட்டி நாம் அழகாக இருப்பதற்கு அழகைப் பற்றிய சரியான விழிப்புணர்வும் அறிவும் அவசியம். 'அழகு' என்னும் 'ரெசிபி'க்குத் தேவையான பொருட்கள் :

சரியான உணவு முறை

* ஃபிட்னெஸ் அண்ட் ஹைஜீன்.. (உடற்பயிற்சி மற்றும் சுகாதாரம்)
* நம் ஆட்டிட்யூட் (மனப்பான்மை)
* ப்யூட்டி கேர் - அழகு பராமரிப்பு
* அழகான அம்மாவாக இருப்பதற்கு மகப்பேறு காலத்தின் பிரத்தியேகமான பராமரிப்பு.

ஜ்யோத்சனா ராஜா - அப்போலோ மருத்துவமனையில் கன்சல்டன்ட் ந்யூட்ரிஷனிஸ்ட். அவரைப் பார்க்கச் சென்ற போது மனதில் நம்பிக்கைத் துளிர் விட்டது. பதினாறு வயதுப் பெண்ணை போல் அழகாகவும் இளமையாகவும் இருக்கிறார். அமெரிக்காவில் 'ந்யூட்ரிஷன்' மேற்படிப்புப் படித்தவர். உணவு முறை விஷயத்தில் மேற்கத்திய விஞ்ஞான அறிவையும் நம் உணவு முறையையும் இணைத்து தற்காலத்திற்கேற்றவாறு ஒரு புதிய உணவு முறையை சிபாரிசு செய்கிறார் -

நீங்கள் குண்டாக இருக்கிறீர்களா?

• நம் உடல் எடைக்குக் காரணம் நம் எலும்பு, தசைகள், உறுப்புகள், நீர் மற்றும் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் கொழுப்பு.

• பெண்களுக்கு ஆண்களை விட இயற்கையாகவே கொழுப்பு உடலில் அதிகம் இருக்கும். இதற்குக் காரணம் அவர்களது மார்பகங்கள், இடுப்பு, தொடை போன்ற இடங்களில் இவர்களுக்கு அதிகம் கொழுப்பு தேவை.

• உடல் எடையின் இருபத்தி ஆறு சதவிகிதம்தான் பெண்களுக்குக் கொழுப்பு மூலம் இருக்க வேண்டும். ஜ்யோத்சனா வைத்திருக்கும் பிரத்தியேகமான உடல் எடை பார்க்கும் மிஷின் உங்கள் எடை எவ்வளவு என்பதோடு அதில் எத்தனை கிலோ கொழுப்பு இருக்கிறது என்றும் கூறுகிறது! இதைப் போன்ற மிஷின்கள் இப்போது கிடைக்க ஆரம்பித்து விட்டன.

• எடை பார்க்கும் மிஷின் இல்லாதவர்கள் வேறு ஒரு எளிமையான முறையில் தங்களது உடல் எடை அதிகமாக உள்ளதா என்று பார்த்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் உடலின் வேறு வேறு பாகத்தைக் கிள்ளிப் பாருங்கள். கையில் 1" ஐ விட அதிகம் சதை தென்பட்டால் நீங்கள் குண்டாக இருக்கிறீர்கள்.



• விளையாட்டு வீராங்கனைகளில் உடல் எடை அதிகமாக இருந்தாலும் அவர்களைக் கிள்ளினால்

நம் கையில் சிறிது கூட சதை அகப் படாது!

இதற்குக் காரணம் இவர்களது உடம்பில் இருப்பது மஸ்குலர் ஃபேட். இதனால் உடலுக்குக் கேடு ஏற்படாது. ஆனால் கொழுப்பு சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருப்பதால் அதிகமாக இருக்கும் உடல் எடையினால்தான் நம் உடல் பயங்கரமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது.

* சில பெண்களுக்கு உடலில் நீர் அதிகம் சேர்வதாலும் உடல் எடை அதிகமாக இருக்கும். அங்கங்கே வீங்கினாற் போல் 'புஸ்"'வென்று இருக்கும். முக்கியமாக சுரப்பிகளின் கோளாறினால் இப்படி ஏற்படும். மகப்பேறு காலத்திலும், மாதவிடாய் நிறுத்தம் நேரத்திலும் இப்படி ஏற்படலாம். மருத்துவரீதியான கோளாறு இருந்தால் மருந்து சாப்பிட்டு குணப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

* உடலில் வேறு காரணங்களினால் நீர் சேருகிறது என்றால் ஜ்யோத்சனாவின் கைவைத்தியம் இதோ -

'சோம்பு நேச்சுரல் டையூரெட்டிக்'. அதனால் சோம்பு தண்ணீர் குடித்தால் உடம்பின் நீர் வடிந்து நீங்கள் பார்ப்பதற்கு 'சிக்'கென்று இருக்கலாம்" என்கிறார் இவர். எளிமையான வைத்தியம்!

* ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் நான்கு தேக்கரண்டி சோம்பு போட்டு கொதிக்க விடுங்கள். நன்றாகக் கொதித்தபின் ஆற விட்டு பாட்டில்களில் போட்டு ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து ஒரு நாளைக்கு ஐந் தாறு முறை (வேறு வேறு நேரத்தில்) குடியுங்கள். சோம்பு தண்ணீரை வெளியில் வைத்தால் 'ஃபர்மெண்ட்டாகி' கெட்டு விடும் வாய்ப்புள்ளது. தினமும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இதை தயார் செய்து, 'கூலாக' சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். இதைத் தவிரவும் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிப்பதை விட்டு விடாதீர்கள்!

சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கலாம்!

உடல் எடையைக் குறைத்து காலேஜ் பெண்ணைப் போல் தோற்றமளிக்க வேண்டுமா? அதற்காக பட்டினி கிடப்பதோ, சாலட், சூப் சாப்பிட்டு நாக்கு செத்துப் போய் வாழ்க்கையை வெறுத்து நடமாடுவதோ பழைய டெக்னிக். இன்றைய நவீன இளமை துள்ளும் அம்மாக்கள் மினுமினுப்புடன் உலவுவதன் ரகசியம் அவர்களுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிட்டு திருப்தியாக இருப்பதுதான்.

பிட்ஸா, ஐஸ்க்ரீம், ஸ்வீட்ஸ், சாக்லெட்ஸ் எல்லாம் சாப்பிட்டும் நம் உடலை நாம் ஸ்லிம்மாக வைத்துக் கொள்ளலாம். தற்காலத்திய தாரக மந்திரமே சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கலாம் என்பதுதான் எப்படி அதைக் கூறத்தான் ஜ்யோத்சனாவை போன்றவர்கள் இருக்கவே இருக்கிறார்களே?

• என்ன சாப்பிடுவது, எப்படிச் சாப்பிடுவது என்ற அறிவும், நாம் சாப்பிடுவது நம் உடலிற்குள் என்ன என்ன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது என்ற விஷய ஞானமும் இருந்தாலே பாதி கிணறைத் தாண்டிய மாதிரிதான்.

• தினசரி நாம் சாப்பிடும் உணவில் ஏதாவது ஒரு உணவு வகையை அறவே தவிர்ப்பது நல்லதல்ல. எல்லா உணவு வகைகளையும் சிறிதளவாவது நாம் சாப்பிட வேண்டும். அதாவது நாம் சாப்பிடும் உணவில் மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் இருக்க வேண்டும்.

• எடையைக் குறைப்பதற்காக மாவுச்சத்தையோ, கொழுப்புச் சத்தையோ ஒரேயடியாகத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியமல்ல.

• 'பாலீஷ்' செய்யப்பட்ட, 'ரீஃபைண்ட்' மாவுச்சத்து வகைகளைதான் அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது. அதாவது மைதா சேர்த்த பேக்கரி பண்டங்கள், பாலீஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி, சர்க்கரை, சேமியா போன்றவை.

• அதே மாதிரி கொழுப்





புச்சத்தில் "சேச்சுரேட் டட்" வகைகளான டால்டா, நெய், வெண்ணெய், க்ரீம் போன்றவை நம் உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை அதிகரிக்கிறது. 'மோனோ, மற்றும் பாலி' அன்சேச்சுரேடட் கொழுப்புச்சத்தை அளவோடு உட்கொள்வதில் தவறில்லை.



• நம் உடலுக்கு காம்ப்ளக்ஸ் கார்போ-ஹைட்ரேட் சாப்பிடுவது நல்லது. அதாவது 'பாலீஷ்' செய்யப்பட்ட அரிசியை விட கைக்குத்தல் அரிசி இந்த வகையைச் சேர்ந்த மாவுச்சத்துதான். அதனால் அரிசி சாப்பிட விரும்புபவர்கள் கோதுமைக்கு மாற வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

• 'பி' வைட்டமின் நிறைந்த கைக்குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிட்டால் நல்லது. குறைந்தபட்சம் இட்லி, தோசை, அடை மாவில் சேர்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். என்ன கொஞ்சம் 'சிகப்பு' நிறத்திற்குப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான்!

• கைக்குத்தல் அரிசி வைட்டமின் நிறைந்ததோடு நார்ச்சத்தும் உள்ளது. அதனால் குறைந்த அளவு சாபிட்ட உடன் வயிறு நிறைந்த திருப்தி ஏற்பட்டு விடும். நார்ச்சத்து வயிறு சுத்தமடைய உதவுவதோடு வேண்டாத கொழுப்புச்சத்தை நம் உடலிலிருந்து வெளியேற்றவும் உதவுகிறது.



• ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது உடல், செய்யும் வேலையின் தன்மை, வயது போன்ற பல விஷயங்களைப் பொறுத்து அளவு தேவைப்படுகிறது. நாம் அதிகம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களாக இருந்தால் நமக்கு அதிக உணவு அவசியம். நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் பொழுது இது எரிந்து சக்தியாக மாறுகிறது.

• நமது செயல்பாடுகளுக்குப் பொருந்தாத அளவிற்கு நாம் அதிகமாக அரிசி சாப்பிட்டால் ஆபத்து! அப்போதுதான் அரிசி உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கிறது.

எதைச் சாப்பிடலாம் எப்படிச் சாப்பிடலாம்?

♦ ஒரு குடும்பத்திற்கு பானை நிறைய அரிசி வைக்கும் இல்லத்தரசி அதே குடும்பத்திற்கு புரதச் சத்துள்ள பருப்பை மட்டும் இரண்டு மூன்று மேஜைக் கரண்டி உபயோகித்து சாம்பார் செய்கிறாள். அதனால் நாம் உண்ணும் உணவில் பேலன்ஸ் குறைகிறது.

♦ அதனால்தான் அந்தக் காலத்தில் 'கலத்திற்கு பருப்பு' என்று தனியாக வைப்பார்கள்.

♦ நீங்கள் சாப்பிடும் மதிய உணவு மற்றும் ராத்திரி சாப்பாட்டில் ஒரு கப் அரிசி, ஒரு கப் பருப்பு, மூன்று கப்புகள் காய்கறி வகைகள் இருக்க வேண்டும்.

♦ பருப்பு வகைகளில் தினசரி சன்னா, ராஜ்மா, காராமணி, சோயா போன்றவற்றைச் செய்யலாம். துவரம் பருப்பையும் மைசூர் பருப்பையும் கலந்தோ, கடலைப் பருப்பையும் பயிற்றம் பருப்பையும் கலந்தோ சாப்பிடலாம். வேறு வேறு பருப்பிற்கு வேறு வேறு அளவு 'அமினோ ஆசிட்ஸ்' இருப்பதால் பருப்பு வகைகளைக் கலந்து சாப்பிடுவது சிறந்த பயனளிக்கும்!

கலர் கலரா சாப்பிடுங்கள்!

♦ உங்களது பேலன்ஸ்ட் டயட்டில் காய்கறி வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது கவனமாக இருங்கள். பல்வேறு நிறமுள்ள காய்கறிகளாகப்



பார்த்துத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஒவ்வொரு காய்கறியின் நிறத்தைப் பொருத்து வைட்டமின்கள் வித்தியாசமாக இருக்கும்! தினமும் மூன்று வகை காய்கறிகளையாவது சாப்பிடப் பழகுங்கள்!

♦ ஒவ்வொரு உணவின் போதும் இரண்டு தேக்கரண்டி எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வறுத்த பண்டங்களை வாரம் ஒருமுறை ஆனந்தமாக ருசித்துச் சாப்பிடுங்கள். மற்றபடி டெஃப்லான் கோட்ட் பாத்திரங்களில் உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளைச் செய்து சாப்பிடுங்கள். மாவு நைசாக இருந்தால் சாதாரண தோசைக் கல்லிலேயே முறுகலான தோசை (எண்ணெய் விடாமல்)

வார்க்கலாம்.

♦ வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் கட்டுப்பாடாக அளவான எண்ணெய் சேர்த்த சமச்சீரான ஆகாரம் சாப்பிட்டால் ஏழாம் நாள் நமக்கு நாமே நல்ல ட்ரீட் கொடுத்துக் கொள்ளலாம். அன்றைக்கு உங்களுக்குப் பிடித்த பிட்ஸா, வறுத்த உணவு வகைகள், ஸ்வீட், ஐஸ்க்ரீம், சாக்லேட் சாப்பிடுங்கள். அப்போது தான் அடுத்த வாரம் மீண்டும் கட்டுப்பாட்டுடன் நம் பேலன்ஸ்ட் உணவு முறையைத் தொடர முடியும்.



ஒரேயடியாக முரண்டு பிடித்து, "எல்லாமே குறைத்துத்தான் சாப்பிடுவேன்" என்ற எண்ணத்துடன் 'டயட் ப்ளானை'த் தொடருபவர்கள் சீக்கிரமே விட்டு விடுவார்கள். ஜ்யோத்சனா முப்பது வயதைத் தாண்டியும் பதினாறு வயதுப் பெண்ணைப் போல் இருப்பதன் ரகசியம் இதுதானாம்!

உங்களுக்கு இனிப்பு பிடிக்குமா?

♦ சிலருக்கு இனிப்புப் பண்டங்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடத் தோன்றும். மரபுரீதியாக இந்த அடங்காத விருப்பம் தொடரலாம். சிலரின் உடல்வாகிற்கு அதிக சர்க்கரைத் தேவைப்படலாம். எது எப்படி இருந்தாலும் அளவோடு, சரியான வகை இனிப்புச் சாப்பிட்டால் பாதகமில்லை.

♦ மைதா, நெய், வெண்ணெய், சர்க்கரைச் சேர்த்த இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆபத்தானவை. தவிர்த்து விடுங்கள்.

♦ இனிப்பு வகைகளில் கோதுமை, வெல்லம், நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள தானிய வகைகள், அரிசி போன்றவற்றைச் சேர்த்து குறைந்த அளவில், டென்ஷன் படாமல் வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம். என்ன, இனிப்பு சாப்பிட்ட அன்றைக்கு மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளைச் சிறிது குறைத்துச் சாப்பிட்டு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளுங்கள்!

♦ சிலருக்கு சாப்பிட்டவுடன் ஏதாவது ஸ்வீட் கிடைக்காதா என்று நாக்கு கெஞ்சும். அந்த ஆசையையும் விட்டு வைப்பானேன்? கருப்பு நிற எள்ளையும், வெள்ளை நிற எள்ளையும் கலந்து, வெல்லம் சேர்த்து கேண்டி (உருண்டை) செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எள்ளில் கால்ஷியம் சத்து அதிகம், குறிப்பாக கருப்பு நிற எள்ளில், வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகம். வாய் விறுவிறுக்கும் போது சத்தான இனிப்பு சாப்பிட்டு மகிழுங்கள்!

பார்க்கப் போனால் நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்துதான் நமக்கு வைட்டமின்கள் கிடைக்க வேண்டும். பிரத்தியேகமாக காய்கறி, பழ வகைகளிலிருந்து. ஆனால் இன்றையச் சூழலில் உற்பத்தியாகும் இடங்களிலிருந்து உங்கள் மார்க்கெட்டிற்கு காய்கறி பழங்கள் வந்து சேரும் பொழுது, படு அவஸ்தைக்குள்ளாகியிருக்கும். செடியிலிருந்து பறிக்கப்பட்ட பின் பல நாட்களாகியிருக்கும். சமைக்கும் போதும் நிறைய வைட்டமின்கள் நிறைய தொலைந்து போகும். கடைசியில் நமக்குக் கிடைப்பது ரொம்ப சொற்பமே.



❖ உங்கள் தோட்டத்திலிருந்து பச்சைப் பசேலென்ற காய்கறிகள் கிடைக்கின்றனவா? அப்படியென்றால் வைட்டமின் நிறைந்த உணவு சாப்பிட்டு உங்கள் சருமமும் முகமும் ஜொலிக்கணுமே?

❖ நகரத்தில் தோட்ட வசதி இல்லாதவர்கள் வைட்டமின் சப்ளிமெண்ட்டை நம்ப வேண்டியதுதான். தினமும் ஒரு மல்டி வைட்டமின் மாத்திரை சாப்பிட்டு வாருங்கள். நமக்கு இயற்கையான வைட்டமின்கள் சரியாகக் கிடைக்காததால் செயற்கை வைட்டமின் மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதைத தவிர வேறு வழியில்லை.

வைட்டமின் மினுமினுப்பு

❖ எப்பொழுதும் ஏதாவது பானம், தானியங்கள், கோதுமை மாவு, ஜூஸ் வகைகள், மற்ற எந்த உணவுப் பொருட்களை வாங்கினாலும் கூடுதலாக வைட்டமின்கள் கலந்தவையாகப் பார்த்து வாங்குங்கள். இவற்றை 'என்ரிச்ட் ஃபுட்ஸ்' என்கிறார்கள். பாலில் கலந்து சாப்பிடும் ட்ரிங்க்ஸ், ஓட்ஸ், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், இப்போதெல்லாம் சேமியா போன்ற பல பண்டங்களில் "ஃபார்ட்டி ஃபைடு வித் விட்டமின்ஸ்" என்கிற 'லேபிள்'களுடன் வருகின்றன.

❖ சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு பருப்பு வகைகளை விட்டால் புரதச்சத்து குறைவாகக் கிடைக்கிறது. அதனால் தினமும் உங்களது உணவில் பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலை போன்ற கொட்டைகளையோ அல்லது வெள்ளரி விதை, பூசணி விதை போன்ற விதைகளையோ கலந்து

சாப்பிடுங்கள். பொரியல், கூட்டில் சிறிதளவு இவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அவை கூடுவதோடு உடலுக்கும் நல்லது. பெரிய சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் உணவில் சேர்ப்பதற்காக விதைகள் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கும். வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

பழங்கள் தரும் எக்ஸ்ட்ரா பளபளப்பு

❖ பொதுவாகச் சாப்பாடு முடிந்தவுடன் நாம் பழம் சாப்பிடுவது வழக்கம். ஆனால் அப்படிச் சாப்பிடுவது சரியல்ல என்பது ஜ்யோத்சனா ராஜாவின் கருத்து.

❖ இதற்குக் காரணம் பழங்கள் இருபது நிமிடங்களுக்குள் ஜீரணமாகி விடுமாம். அதனால் மாலை நேர டிபனாக இவற்றைச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது என்கிறார் இவர். சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு நாம் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் நம் சாப்பாடு ஜீரணமாகும் வரையில் (கிட்டத்தட்ட மூன்று மணி நேரங்கள்) அப்படியே பழங்களும் உட்கார்ந்திருக்கும்!



உதாரணமாக பழங்களைக் கலந்து சாப்பிடக் கூடாது என்கிறார் ஜ்யோத்சனா. பழங்களை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கிறார் இவர் - இனிப்பானவை, புளிப்பானவை, புளிப்பும் இனிப்பும் கலந்தவை மற்றும் கிர்ணி, தர்பூஸ் போன்ற பழங்கள். பழங்களை கலந்து சாப்பிட வேண்டுமானால் ஒரே வகையான பழஙகளைக் கலந்து சாப்பிடலாம். உதாரணத்திற்கு ஆப்பிளும், வாழைப் பழமும் (இனிப்பு வகை) பைனாப்பிளும், ஆரஞ்சும் இப்படிச் சாப்பிட்டால் நம் உடலில் சத்து சேருவது எளிது.

❖ பழங்களைச் சாப்பாடு சாப்பிடுவதற்கு முன் ஒன்றிரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்போ, சாப்பிட்ட மூன்று மணி நேரங்களுக்குப் பின்போ சாப்பிடுவது சிறந்தது.

❖ பழங்கள் வைட்டமின் சத்துகளும், தாதுப் பொருட்களும் நிறைந்தவை. அதனால் தினமும் நாம் பழங்கள் சாப்பிடுவது அவசியம்.

பாலின் மகிமை

❖ பாலில் புரதச்சத்து, கால்ஷியம் மற்றும் வைட்டமின்களும், மினரல்களும் அதிகம் உள்ளது. ஆனால் பாலில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து நமக்குத் தேவையில்லாதது. ஸ்கிம்டு பால் சாப்பிடுவதுதான் சிறந்தது என்கிறார் ஜ்யோத்சனா.

❖ ஸ்கிம்டு மில்கில் சாதாரண பாலில் உள்ள அனைத்து சத்துக்களுமே உள்ளன. கொழுப்புச்சத்து மாத்திரம் இருக்காது. இதே பாலின் தயிர், வீட்டில் செய்த பனீர் போன்றவற்றையும் நாம் சாப்பிடலாம்.

❖ குழந்தைகளுக்குக் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த பால்தான் கொடுக்க வேண்டும் என்கிற நினைப்பு தவறு. மூன்று வயதிற்குப் பிறகு அவர்களுக்குமே ஸ்கிம்டு மில்க் கொடுப்பதுதான் நல்லது என்கிறார் ஜ்யோத்சனா.

❖ ஒரு நாளைக்கு பால், தயிர் மற்றும் பாலினாலான பண்டங்கள் மூன்று தம்ளர்கள் பாலின் அளவு வரையில் சாப்பிடலாம்.

இன்றைய ஃபேஷன் உடல் நேர்த்தியாக இருப்பதல்ல. மாறாக, குச்சியாக இருப்பதாக இளம்பெண்களும், குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த தாய்மார்களும் நினைக்கிறார்கள். அது எத்தனை தவறு என்று பார்க்கலாமா?

◆ நீங்கள் ஒரு இளம்தாயா? உடல் பழையபடி இளைத்து ஸ்லிம்மாவதற்கு 'டயட்டில்' இருக்கிறீர்களா?



பட்டினி கிடந்தால் உடல் எடை கூடலாம்!

உங்கள் குழந்தைக்குப் பால் சுரக்காமல் இருப்பதோடு நீங்கள் பலவீனமும் அடைந்து, உடல் எடையும் குறையாமல் அவஸ்தைக் குள்ளாவீர்கள்!

◆ சாப்பிடாமல் இருப்பதால் நமது செயல்பாடுகளுக்கான சக்தியைப் பெறுவதற்கு உடலில் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் கொழுப்புச்சத்து உபயோகப்படுகிறது என்பது நிஜம். ஆனாலும் பட்டினி கிடப்பதால் நாம் எதைச் சாப்பிட்டாலும் அதை லபக்கென்று இங்கே அங்கே சேர்த்து வைக்க முற்படுகிறது நமது உடல். எந்த உயிரினத்திற்கும் உயிரைப் பாதுகாப்பது இயற்கையான குணமாயிற்றே? அதனால் உடல் சீக்கிரமாக இளைக்காது!

◆ அளவுக்கு அதிகமாக பட்டினி கிடப்பவர்களின் உடல் அந்த நிலைக்குப் பழக்கப்படும் போது நம் வயிறும் குடலும் உணவையே மறுத்து வெளியேற்றும் அபாயம் உள்ளது. அதனால் அனரெக்ஸியா, புல்லீமியா போன்ற நவீனயுக நோய்கள் தலையெடுத்து பல இளம்பெண்கள் வெளிநாடுகளில் செத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் ஜாக்கிரதை!

சத்துணவு நிபுணர் உங்கள் சிநேகிதி

☺ குழந்தை பெற்ற பிறகு பழையபடி சிக்கென்ற உடல்வாகை அடைய நீங்கள் ஒரு சிறந்த சத்துணவு நிபுணரின் ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

☺ நாம் எந்த மாதிரி உணவைச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதை விட அந்த உணவு நம் உடலுக்குள் சென்று என்னவெல்லாம் செய்கிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்வது முக்கியம்.

☺ நமது உடலிற்குள் நடக்கும் ஜீவ தத்துவ பரிணாமம் அநேக விஷயங்களையும் பொறுத்தது. நமது வயது, இனம், சீதோஷ்ண நிலை, சுரப்பிகளின் இயக்கம், உடல் எடை, உயரம், உணவுப் பழக்கம், ஜீரண சக்தி, உடற்பயிற்சிகளின் அளவு போன்ற பல விஷயங்களைப் பொறுத்து நாம் சாப்பிடும் உணவு நம் உடலுக்குப் பயனளிக்கிறது.

☺ ஒரு சிறந்த டயட்டீஷியன் உங்களைப் பற்றிய எல்லா விஷயங்களையும் தெரிந்து கொண்டு உங்களுக்குச் சரியானபடி வழிகாட்டுவார். நீங்கள் எந்த மாதிரியான உணவு வகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடுகிறீர்கள், உங்களுக்கு உணவு விஷயத்தில் ஒவ்வாமை இருக்கிறதா? என்று ஆராய்வார்.

சிலருக்கு வடை, பருப்பு சாப்பிட்டால் உடனே வயிறு உப்புசமாகி விடும் அல்லது ஏப்பமாக வரும். சிலருக்கு அரிசி சாப்பிட்டால் வயிறு திம்மென்று இருக்கும். இப்படி பல விஷயங்களை, உங்களுடன் பேசி உங்களைப் பற்றிய ஒரு வரலாற்றையே படைத்து விடுகிறார்கள் இந்த டயட்டீஷியன்கள். பிறகு அவரவருக்கேற்ற, உணவுப் பட்டியலை தயார் செய்து கொடுக்கிறார்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளை அளவோடு சாப்பிட்டு மகிழ்ச்சியோடிருந்தால் என்றும் இளமையான அம்மாவாக இருக்கலாமே?



வேலைக்குப் போகும் தாய்மார்கள் ஒரு சிறிய பாக்ஸில் சாம்பார் சாதமோ, தயிர் சாதமோ எடுத்துக் கொண்டு மூலையில் இரண்டு ஸ்பூன் காய்கறியை எடுத்துச் செல்வார்கள். நிறைய காய்கறிகளையும், பருப்பு வகைகளையும் சாதத்திற்கு சமமாகக் கலந்து எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

● இடையிடையே டீ, காப்பி சாப்பிடுவதை விட்டு விட்டு மோர், இளநீர் அல்லது 'டெட்ரா' பேக்கில் கிடைக்கும் செயற்கை சர்க்கரை சேர்க்காத ஜூஸ் சாப்பிடுங்கள். முடிந்தால் ஏதாவது பழம் எடுத்துச் சென்று சாப்பிடுங்கள். கூடியவரையில் ஃபாஸ்ட்ஃபுட்டை தவிர்க்கப் பாருங்கள்.

● என்றுமே இளமையாக இருக்க வேண்டுமென்றால் அந்த கொடுங்கள். அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பும் பொழுது உங்கள் குழந்தைகளுடன் ரம்மியமாக பொழுது போவதுடன் உடலை ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் வைத்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவமும் அவர்களுக்குப் புரியும். நீங்கள் தரும் உணவை அவர்கள் மறுக்காமல் சாப்பிடும் போது உங்களுக்கு டென்ஷனும் குறைவு. என்றும் சிரித்த முகமான அம்மாவாக நீங்கள் இருக்கலாம்.

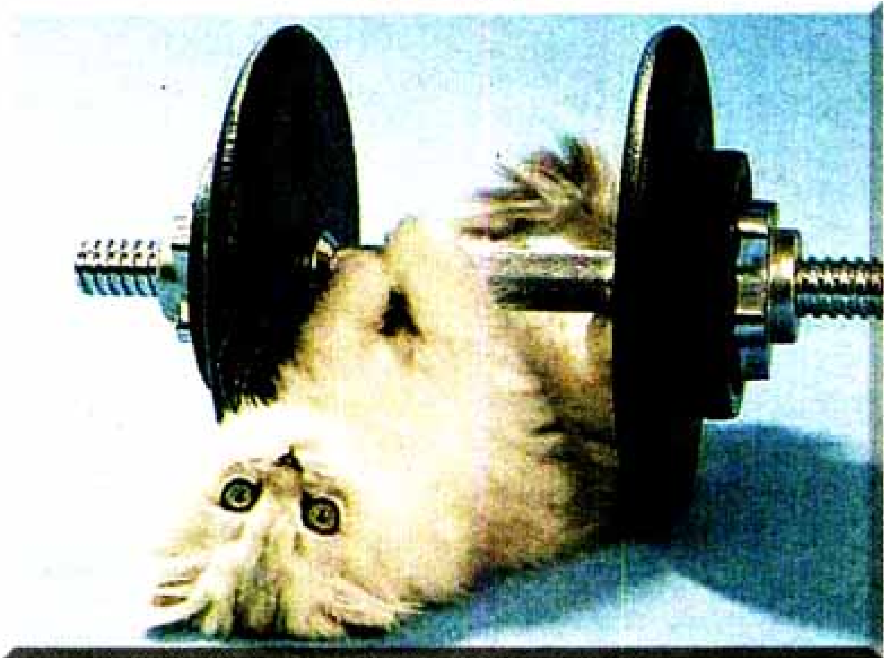
● உங்கள் குழந்தைகள் டீன் ஏஜர்களாக இருந்தால் அவர்களையும் உங்களுடன் சமையலில் ஈடுபடுத்துங்கள். உங்களை அசத்தும் வகையில் அவர்களே ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை சமைப்பதற்கு உங்களை ஊக்குவிப்பார்கள்!

சில உணவு டிப்ஸ்

மனப்பான்மை சிறிய வயது முதலே நமக்குள் வளர வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளுடன் விளையாடும் பொழுது விளையாட்டுப் போக்காக 'ஏ ஃபார் ஆப்பிள்' 'வைட்டமின் ஏ' சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை போன்றவற்றைக் கற்றுக்



உடலை ஃபிட்டாக வைத்துக் கொள்ள ஃபிட்னஸ்





✦ இளமையின் அடையாளம் -
வில்லாக வளையும் உடம்பு,
செயல்பாடுகளை சோர்வடையாமல் செய்யுமளவிற்கு வலிமை,
நோயற்ற, ஆரோக்கியமான உடற்கட்டு,
சுறுசுறுப்பாக இயங்குமளவிற்கு வேகம்.

இப்படி உடல் முதிர்ச்சியடையாமல் இருக்க வேண்டுமானால் நம் ஒவ்வொரு தசையும் அழகான அம்மாக்களாக வலம்வர வேண்டு மானால் அதற்கான முயற்சி இளம் வயதிலேயே ஆரம்பமாகி விட வேண்டும்.

✦ தினமும் உடற்பயிற்சி அவசியம். பண்டையக் காலத்தில் பெண் களுக்கு உடற்பயிற்சி கிடைத்து விடும். அப்போதெல்லாம் டென்ஷனும் குறைவு. அதனால் என்றுமே கோயில் சிலைகளைப் போன்ற உடற்கட்டு டன் ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் இருந்தார்கள்.

✦ உடற்பயிற்சி என்றவுடன் பலர் ''ஐய்யோ என்னடா இது சோதனை!'' என்று பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டு, 'கடனே'யென்று ஏதாவது உடற்பயிற்சி செய்கிறார்கள். உடற்பயிற்சி என்று நினைத்த வுடன் மனம் பதற வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் உடற்பயிற்சி

செய்யும் போது உடலின் எந்தப் பாகத்திலும் வலியோ, ஸ்ட்ரைனோ இல்லாத வகையில் செய்ய வேண்டும். சூழல் ரம்மிய மாக இருந்தால் தினமும் உடற் பயிற்சி செய்வதற்கு ஊக்கம் கிடைக்கும்.

+ உங்களுக்குப் பிடித்த பாடல் களை டேப்பில் ஓட விட்டு வீட்டி லேயே சைக்கிள் பயிற்சி செய்ய லாம். அல்லது உங்கள் குழந்தை களையும் ஜமா சேர்த்துக் கொண்டு ஒன்றாக 'ஏரோபிக்ஸ்' அல்லது ஸ்விம்மிங் போன்றவற் றில் ஈடுபட லாம். நீங்கள் விளையாட்டுப் பிரிய ராக இருந்தால் டென்னிஸ் பேட் மிட்டன் விளையாடலாம். உங்கள் கணவருடன், அல்லது குழந்தை களுடன் அல்லது சினேகிதி களுடன் தினமும் சில நிமிடங் கள் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடலாம்.

+ எப்போதும், எல் லோரும் சொல்வதைப் போல் தினமும் பதி னைந்தே நிமிடங்கள் வாக்கிங் போய் வாருங் கள். நீங்கள் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கும் நேரத்தில் உங் களுக்குப் பிடித்தவர்களு டன் வாக்கிங் போய் வாருங்கள்.

+ எல்லா உடற் பயிற்சியையும் விட யோகா சிறந்தது. உங்கள் உடல்வாகு, மனம், செயல்பாடு, வயதிற் கேற்றவாறு ஒரு சிறந்த பயிற்சி யாளரிடம் சேர்ந்து உங்களுக்கு உசந்த யோகா பயிற்சியைக் கற்று, செய்து வாருங்கள். அமைதியான சூழலில் ரிலாக்ஸ்டாக செய்யும் போது யோகாவிற்குப் பலன் அதிகம். யோகா செய்பவர்கள் எப் போதும் இளமையாக இருப்பார் கள் என்பது நிதரிசனமான உண்மை.

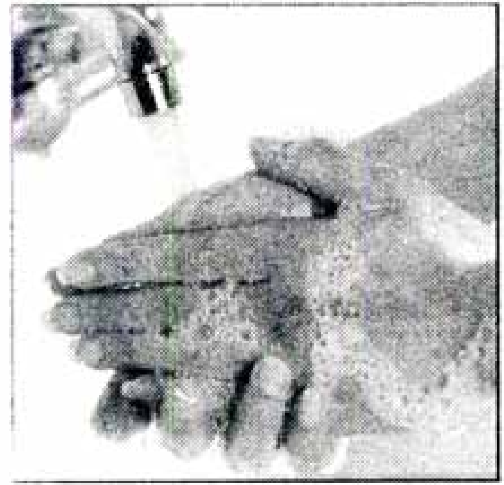
+ உடற்பயிற்சி செய்யும் போது நாம் அளவிற்கு அதிகமாக நமது தசைகளுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கக் கூடாது. நமது சௌகரியத்திற்கேற்றவாறு மித மான அழுத்தத்துடன் உடற் பயிற்சி செய்தால் அடுத்த நாள் அதற்கான நேரம் வரும் பொழுது நாம் உற்சாகமாக அதில் ஈடுபடு வோம்.

+ உடல் இளைப்பதற்கு வாக்கிங் செய்ய வேண்டுமானால் எப்போது நம் மூச்சுக்காற்று சீராக வெளிப்பட்டு நம் இதயம் சீராக அடிக்கிறதோ, அந்த நிலையை



அடையும் சீரான வேகத்தில் தினசரி பதினைந்து நிமிடங்கள் முதல் அரை மணி நேரம் வரையில் நாம் நடந்தால் உடல் கண்டிப்பாக இளைக்கும்.

✦ உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் கூடவே போனஸாக நாள் முழு வதும் சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாக வும் இருக்கலாம்.



அழகிற்கு சுகாதாரம்!

அழகு என்றால் உணவு, உடற்பயிற்சி, ஆடை, ஆபரணத் தோடு நமது சிந்தனை நின்று விடுகிறது. ஆனால் நம் இளமையைப் பாதுகாப்பதில் சுத்தமும், சுகாதாரமும் முக்கியமான அங்கம் வகிக்கின் றன. குறிப்பாக திருமணமான பெண்களுக்கும், தாய்மார்களுக்கும்.

✦ நம் சுற்றுப்புறச் சூழல் சுத்தமாக இருந்தால்தான் நமக்கு நோய்த் தொற்று ஏற்படாது. அடிக்கடி நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு மருந்துகள் சாப்பிட்டால் நம் உடல் பலவீனமாகி விடும். ஜீரண சக்தி குறைந்து விடும். அனீமிக்காக ஆகிவிடுவோம். அதனால் உங்கள் வீட்டை எப்போ தும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

✦ உங்கள் உடலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் சர்வ முக்கியம். படித்தவர்கள் கூட ஏதாவது சாப்பிட்டு விட்டு வாயைக் கழுவாமல் இருந்து விடுகிறார்கள். பெண்கள் சுத்தமாக இல்லாததால் 'செர்வைக்கல் கேன்சர்' (கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதியில் புற்றுநோய்) ஏற்படுகிறது.

✦ உள்ளாடைகளைத் தினமும் இரண்டு முறை மாற்றுங்கள். அலுவலகம் விட்டு வந்தால் குளியுங்கள். அக்குள் வேர்க்காமல் இருப் பதற்கு டியோடோரெண்ட் உபயோகியுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். உங்கள் முகத்தை ஐந்தாறு முறைகள் தண்ணீர் அடித்து கழுவுங்கள் (சோப்பில்லாமல்). கண்டிப்பாக படுக்கப் போவதற்கு முன்பு பல் தேயுங்கள். நீண்ட முடியுள்ளவர்கள் பேன், பொடுகில்லாமல் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

✦ சமைப்பதற்கு முன்பும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் கண்டிப்பாக சோப்புப் போட்டுக் கை கழுவுங்கள்.

சென்னையில் பிரபலமான 'சலோன் 2000' என்னும் ப்யூட்டி பார்லரை நடத்துபவர் லில்லி மாதோக். இவர் ஓர் அழகுக் கலை நிபுணர், ந்யூட்ரிஷனிஸ்ட் மற்றும் டயட்டீஷியன். இவர் கூறுகிறார்...



"எல்லாப் பெண்களுமே பிறக்கும் போது நல்ல சருமம், மற்றும் தலைமுடியுடன்தான் பிறக்கிறார்கள். பிறகு நாம் இவற்றை எப்படிப் பாதுகாத்து வருகிறோம் என்பதைப் பொறுத்துதான் நம் அழகு இருக்கிறது. நீங்கள் 'அழகான பெண்' என்று நினைப்பவர். அதற்காக எத்தனை பாடுபடுகிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?"

❁ நாம் நம் விலையுயர்ந்த ஆடைகளை எத்தனை கவனத்துடன் பாதுகாக்கிறோம்? பளபளவென்று பட்டாடை உடுத்துச் செல்ல நினைக்கும் நாம் அவற்றைப் பாதுகாக்க எடுக்கும் நேரத்தையும், உழைப்பையும் நம் சருமத்தையும், தலைமுடி மற்றும் முகம், கை கால்களையும் (வெளியே தெரியும் உடல் பாகங்கள்) பாதுகாக்கிறோமா?

❁ உங்களது அழகைப் போஷிக்க அதிக பணமோ, நேரமோ, உழைப்போ தேவையில்லை. எளிமையான முறையில்

சரி, உங்களிடம் வந்து விட்ட அழகைப் பாதுகாப்பது எப்படி?



தினசரி செயல்பாடாக சில நிமிடங்கள் மட்டுமே தேவை என்கிறார் லில்லி மாதோக். உயர்ந்த ஒப்பனை சாதனைகள் அவசியமில்லை. சிறிது வைராக்கியம், நேரம், சிறிது உழைப்பு இருந்தால் குழந்தை பெற்றால் என்ன, நீங்களும் இளமைத் ததும்பும் இளம் பெண்ணாக மிளிரலாம் என்கிறார் இவர்.

இது உங்களது தன்னம்பிக்கைக்காகவும், பர்சனாலிட்டிக்காகவும் நீங்கள் போடும் முதலீடு.

முகப்பொலிவு நிலவென மிளிர...



• தினசரி உங்கள் முகத்திற்காக பதினைந்து நிமிடங்கள் செலவிடுங்கள். CTM ரொட்டீனை செய்வதற்காக. C என்பது க்ளீனிங்கை குறிக்கிறது. T என்பது டோனிங்கையும் M என்பது மாயிச்சரைசிங்கையும் குறிக்கின்றன.

- **க்ளீனிங் :** உங்கள் முகத்தை அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் ஆடைகளை நாம் எப்படிப் பார்த்துப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம்? உங்கள் சருமத்திறகும் அதே மாதிரி சோப்பைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாதா?

- **ட்ரை ஸ்கின் :** (உலர்ந்த சருமம்) உள்ளவர்கள் பாதாம் போன்ற போஷாக்குள்ள சோப்பை அல்லது 'டவ்' சோப் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

நார்மல் ஸ்கின் உள்ளவர்கள் க்ளிசரின் சேர்த்த 'பியர்ஸ்' சோப் போன்றவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

- ஆயிலி ஸ்கின் (எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள சருமம்) மருத்துவக் குணமுள்ள சோப் - சிந்தால், சந்திரிகா, நீம், மெடிமிக்ஸ் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.



- உங்களால் செலவழிக்க முடிந்தால் ஃபேஸ்வாஷை உபயோகியுங்கள். எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள சருமம் கொண்டவர்கள் 'ஜான்சன்ஸ்' ஃபேஸ்வாஷ் உபயோகிக்கலாம். மற்றவர்கள் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் ஏதேனும் தரமான 'நார்மல்' ஃபேஸ்வாஷை உபயோகிக்கலாம்.

- உங்கள் முகத்தைத் தினமும் காலை, மாலை இரண்டு தடவை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

டோனிங் - உங்கள் முகத்தைக் கழுவிய பிறகு பன்னீர் கலந்த தண்ணீரை முகத்தில் தெளித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணாக இருந்தால் சிறிது 'ஆஸ்ட்ரின்ஜெண்ட்' லோஷனையும் சேர்த்து 'டோனிங்' செய்து கொள்ளுங்கள். முகம் நாள் முழுவதும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

☒ மாயிஸ்ச்சரைசிங் : சுற்றுப் புறச் சீர்க்கேடு அதிகமாக இருப்ப தால் முகத்திலும், சருமத்திலும் அதிகமாக அழுக்கு சேர்ந்து விடு கிறது. கழுவி சுத்தம் செய்யும் பொழுது சருமம் உலர்ந்து விடு கிறது. அதனால்தான் மாயிச்சரை சிங் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

☒ மார்க்கெட்டில் தரமான 'மாயிஸ்ச்சரைசர்கள்' கிடைக்கின்றன. உங்கள் சருமத்திற்கேற்ற ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்து உபயோ கிக்கவும்.



☒ நம் நாட்டில் அதிகம் வெய்யில் அடிப் பதால் சருமமும், முகமும் கருத்துப் போகாமல் இருப்பதற்கு 'சன் ஸ்க்ரீன் லோஷன்' உபயோகிக்கலாம். வெளியில் செல் வதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு இதைத் தடவ வேண்டும். வெளியில் சுற்றும் வேலையாக இருந்தால் மூன்று மணி நேரம் இடைவெளி விட்டு தடவிக் கொள்ள வேண்டும். சன் ஸ்க்ரீன் லோஷன் வாங்கும் பொழுது அதன் SPF ரேட்டிங் என்ன என்று பார்க்கவும். (Sun Protection Factor). நீங்கள் மாநிற மாக இருந்தால் 15-50 SPF இருந்தால் போதும். உங்கள் சருமம் வெள்ளையாக இருந் தால் 60 SPF வரை இருக்கலாம்.

☒ இந்த லோஷனை உபயோ கிக்க விரும்பாதவர்கள் தலையில் தொப்பியை அணியலாம். அல்லது குடை உபயோகிக்கலாம். வெய் யிலின் வீரியத்தை எதிர்ப்பதற்கு சந் தனம் ஒரு அற்புதமான பாது காப்பு.

☒ உயிரற்ற சருமத்தை வெளி யேற்றி முகத்தைப் பளபளப்பாக வைத்துக் கொள்ள வாரம் ஒரு முறை ஃபேஸ் மாஸ்க் உபயோகியுங்கள்.

வீட்டிலேயே 'மாஸ்க்' தயாரிக்க :

சிறிது கடலை மாவு, இரண்டு மூன்று சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு, பால் கலந்து முகத்திலும், கழுத் திலும் தடவி உலரும் வரை காத்திருங்கள். பிறகு தண்ணீரை தட் டித் தட்டி சுற்றிச் சுற்றி தடவி முகத் தைக் கழுவுங்கள். ஏதாவது விசே ஷத்திற்குக் கிளம்புவதற்கு முன்பும் இப்படிச் செய்யலாம். உங்கள் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

✡ மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் தரமான ஃபேஸ்பேக்கையும் நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்.

✡ கண்களுக்குக் கீழ் கருவளை யம் இருந்தால் தினமும் ராத்திரி நேரத்தில் உங்கள் முகத்திற்கான ரொட்டீனைச் செய்யும்போதே இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் கண் களைச் சுற்றித் தேய்த்து மசாஜ்



செய்து கொள்ளவும். மூக்கின் உட்பகுதியி லிருந்து உங்கள் மசாஜ் ஆரம்பிக்க வேண்டும். சிறிது மாய்ச்சரைஸரை உபயோகித்து மசாஜ் செய்து கொண்டால் முகத்தில் சுருக்கம் விழாது. அல்லது 'ஆண்டி ரிங்கிள் க்ரீம்' உபயோகிக்கலாம்.

'தலை'சிறந்த அழகு...

தலைமுடி ஆரோக்கியமாகவும், பளபளப்பாகவும் இருந்தாலே பாதி வயது குறைந்து விடும். ஆனால் இதற்காக நீங்கள் சிறிது பாடுபட வேண்டும். தலைமுடியை பாதுகாக்கா விட்டால் அது ஓரேயடியாக மொறமொறவென்று, உயிரில்லாமல் மங்கலாகி விடும்.

⌘ உஷ்ணமான இடங்களில் உள்ளவர்கள் வாரம் இருமுறை தலைகுளிக்க வேண்டும். ஒரு தடவை சியக்காய்த் தூள் உபயோகிக்கலாம். அல்லது மார்க்கெட்டில் மூலிகைகள் கலந்த ரெடிமேட் சியக்காய் கிடைக்கிறதே அதையும் உபயோகிக்கலாம்.

⌘ நீங்கள் ஷாம்பூ உபயோகிப்பவராக இருந்தால் உங்கள் முடிக்கேற்ற ஷாம்பூவையே தேர்ந்தெடுங்கள். தரமான நிறுவனம் தயாரிக்கும் ஷாம்பூவையே உபயோகியுங்கள். ஷாம்பூ, கண்டிஷனர், ஹேர் டை எல்லாம் ஒரே நிறுவனம் தயாரித்ததாக இருக்க வேண்டும்.

⌘ உலர்ந்த தலைமுடியுள்ளவர்கள் புரதம் சேர்த்த ஷாம்பூவையும், எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ளவர்கள் எலுமிச்சை சேர்த்ததையும், பொடுகு உள்ளவர்கள் மருந்து சேர்த்த மெடிக்கேட்டட் ஷாம்பூவையும் உபயோகிக்க வேண்டும். மூலிகை சேர்த்த ஷாம்பூவாக இருப்பது நலம். மற்ற பொடுகிற்கான ஷாம்பூ வகைகள் தலைமுடிக்குக் கேடுவிளைவிக்கும்.

◆ தலைக்குச் சாயம் போடுபவர்கள் அந்தச் சாயம் நீடித்திருக்க வேண்டுமானால் 'கலர்ட் ஹேர்'ருக்கேற்ற ஷாம்பூவையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

◆ தலைமுடி ஈரமாக இருக்கும் போது தலை சீவாதீர்கள். முடி உதிரும்.

◆ சரியான சீப்பு, ஹேர் பிரஷ் வகைகளையே பார்த்து உபயோகியுங்கள். செயற்கை மற்றும் பிளாஸ்டிக் பற்களுடைய ஹேர் பிரஷ்களை உபயோகப்படுத்தாதீர்கள். உங்களது சீப்பின் பற்கள் தள்ளித்

தள்ளி இருப்பதுதான் நல்லது.

♦ வாரம் ஒருமுறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து மசாஜ் செய்து குளியுங்கள். இயற்கையான எண்ணெயையே உபயோகியுங்கள். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய், கடுகெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் போன்றவற்றை உபயோகியுங்கள். வாசனை நிறைந்த எண்ணெய்களை தலைக்கு உபயோகிக்காதீர்கள். அவற்றில் 'ஆல்கஹால்' அளவு அதிகம். முடிக்குக் கேடுவிளைவிக்கும்.

♦ தலைமுடி சொரசொரப்பாக, முரடாக இருந்தால் கண்டீஷனரை உபயோகியுங்கள். சந்தையில் புரோட்டீன் கண்டீஷனர்கள் கிடைக்கின்றன. அல்லது வீட்டிலேயே நல்ல கண்டீஷனரை நாமே தயாரிக்கலாம்.



♦ ஒரு டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய், அல்லது நெல்லிக்காய் சேர்த்த எண்ணெயோ, ப்ராம்மி எண்ணெயோ எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு டீஸ்பூன் மால்ட் வினீகர் (கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்து உங்களது கண்டீஷனரைத் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மூலிகை எண்ணெய் தலைமுடிக்கு டானிக் மாதிரி. வினிகர் தலைமுடிக்கு ஆசிட் மேலங்கியைப் போல் இயங்குகிறது. க்ளீசரின் மாயிஸ்ச்சரைசரைப் போல் தலைமுடி உலர்ந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

♦ ஹென்னாவை உபயோகித்தும் கண்டீஷனர் தயாரிக்கலாம். மருதாணிப் பொடியுடன் இரண்டு டீஸ்பூன் தயிர், மற்றும் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் குளிப்பதற்கு இருபது நிமிடங்களுக்கு முன் தடவிக் கொள்ளுங்கள்.

♦ தலைமுடி அடர்த்தியாக இருந்தால் இளமைத் தோற்றம் நீடிக்கும். அதனால் உங்களது டயட்டிலும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

♦ தினமும் ஒரு கீரை சாப்பிடுங்கள். இரும்புச்சத்து மிகவும் அவசியம். இரும்புச்சத்து நிறைந்த பழ, காய்கறி வகைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

• ஒமேகா - 3 ஃபேட்டி ஆசிட்ஸ் தலைமுடிக்கு வலிமை அளித்து முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது. அசைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் வாரம் இரண்டு முறை மீன் சாப்பிட்டால் இந்தச் சத்து அவர்களுக்குக் கிடைக்கும். சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள்

ஒமேகா-3 ஃபேட்டி ஆசிட் கேப்ஸ்யூல்களை (தினமும் மூன்று) சாப்பிடலாம். பி-காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்னும் தலைமுடி ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு அவசியம். பி-காம்ப்ளெக்ஸ் மாத்திரைகளுடன், தினமும் காய்கறி ஜூஸ், (கேரட், தக்காளி பாலக் போன்றவை) பாதி எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

• தலைமுடியில் ரப்பர் பேண்ட் உபயோகிக்காதீர்கள். தலைமுடியை இறுக்கமாகக் கட்டாதீர்கள். தினமும் ராத்திரி படுப்பதற்கு முன் தலையை வாரிக் கொள்ளுங்கள். சிக்கெடுத்து தளர்த்தியாக பின்னி விட்டுப் படுங்கள்.

• தலையில் பொடுகு நீக்குவதற்கு வாரம் இரண்டு முறை நல்ல தரமான மூலிகை சேர்த்த பொடுகு நீக்கும் ஷாம்பூ உபயோகித்துக் குளியுங்கள். தலையில் பொடுகிருந்தால் முகத்தில் முகப்பரு உண்டாகும். அப்படியிருந்தால் ராத்திரி முகத்தில் சந்தனம் பூசிக் கொள்ளுங்கள்.

• ஒரு டீஸ்பூன் போரிக் ஆசிட் எடுத்து வெதுவெதுப்பான, சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தலையில் நன்றாகத் தடவிக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் கழித்து மிருதுவான மூலிகை ஷாம்பூ போட்டுக் குளியுங்கள். பொடுகு நீங்க இது உதவும்.

• முப்பது வயதிற்கு மேல் மாதம் ஒருமுறை வீட்டிலோ, ப்யூட்டி பார்லரிலோ ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது முகத்தைப் பொலிவுடன் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.





• கண்களுக்குக் கீழ் கருவளையங்களை நீக்க, பாதாம் பருப்பைப் பொடி செய்து பாலுடன் கலந்து கண்களைச் சுற்றித் தடவுங்கள். 5-10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கழுவி விடுங்கள்.

• தினமும் எட்டு மணி நேரங்கள் கண்டிப்பாகத் தூங்க வேண்டும்.

• வெள்ளரிக்காய் சாறு எடுத்து பஞ்சை முக்கி, பிழிந்து, கண்களை மூடி, அவற்றின் மேல் பத்து நிமிடங்கள் வைத்துப் படுங்கள். பிறகு முகம் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.

* உங்களது கை, கால்களையும் நீங்கள் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். நீங்கள் அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுவதால் அவற்றில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சதை பிய்வது, நகம் உடைவது, கைகள் உலர்ந்து காணப்படுவது போன்ற மாற்றங்கள். முடிந்த போது, படுப்பதற்கு முன் வெதுவெதுப் பான தண்ணீரை ஒரு பேசினில் எடுத்துக் கைகளை அதில் சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். பிறகு எடுத்து, மிருதுவான துவாலை யினால் துடைத்து பேபி ஆயில், க்ரீம் (நரிஷிங் க்ரீம்) அல்லது மாயிச்சரைசரினால் நன்றாக மசாஜ் செய்யுங்கள். நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தலை அழகாக இருந்தால் நகங்களும் அழகாக இருக்கும். நகம் வளர்ப்பவர் கள், சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

* உங்கள் கால்களுக்கு இதே மாதிரி 'பெடிக்யூர்' அவசியம். கால்களை வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் முக்கிய பின் ஒரு ப்யூமிங் ஸ்டோன் அல்லது ஸ்பெஷல் பிரஷ்ஷினால் பாதங் களுக்கடியில் நன்றாகத் தேய்த் துக் காய்ந்து போன சதையை அகற்றுங்கள். நகம், விரலிடுக்கு களில் நன்றாக சோப் போட்டுத் தேயுங்கள். பிறகு மசாஜ் செய்து கொள்ளுங்கள்.

* தலை நரைப்பதற்கு பல காரணங்கள். மரபு ரீதியான காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது உணவு முறையில் சில குறை பாடுகள், ஸ்ட்ரெஸ் போன்றவை யும் காரணம். தலைமுடி நரைக் காமல் இருப்பதற்கு மீன் உட்கொள்வது நல்லது. அல்லது ஒமேகா-3 ஃபேட்டி ஆசிட் கேப்ஸ்யூல்களைச் சாப்பிடலாம். மனச்சோர்வைக் குறைப்பதற்கு காற்றோட்டமான இடத்தில் வேகமான நடையோ அல்லது தியானமோ உதவும்.

* பொடி செய்த, உலர்ந்த நெல்லிக்காயைச் சிறிது எலு மிச்சைச் சாறு கலந்து தலை முடியில் தடவினால் தலைமுடி கருப்பாகும்.

* பத்து மிளகை எடுத்து ஒரு கப் தயிருடன் கலந்து தலைக்குக் குளியுங்கள். வாரம் ஒருமுறை குளித்தால் தலைமுடி மிருதுவாக ஆவதுடன் கருப்பாக இருக்கும்.

* அரை கப் தயிரில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தின் சாறு கலந்து நன்றாக மண்டையில் தேய்த்துக் கொள்ளவும். இருபது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தலைக்குக் குளிக்கவும். தலைமுடி சீக்கிரம் கருக்காது.

கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும், அதன் பிறகும்...

கர்ப்பமாக இருக்கும்போதே நாம் மீண்டும் பழைய நிலைமைக்குத் திரும்புவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். வாக்கிங் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்ய வேண்டும். பால், பழம், காய்கறி போன்ற சத்தான உணவு சாப்பிட்டு, வைட்டமின்கள் சாப்பிட்டு, சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகமாகவும் இருந்து வந்தால் டெலிவரி எளிதாக ஆவதோடு, உடலும் பழைய படி ஆரோக்கியமான நிலைக்குச் சிக்கிரமே திரும்பி விடும்.

* நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது அதிகமான கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த பண்டங்களைத் தின்று எடை போட்டால் பிறகு கஷ்டம்.

* குழந்தை பிறந்த பிறகும் பத்தியச் சாப்பாட்டில் அதிகம் நெய், வெண்ணெய் தேவையில்லை. அதே போல இரண்டு பேருக்கான சாப்பாடும் தேவையில்லை. உங்கள் எடைக்கேற்ற கலோரியுடன் கூட 500 கலோரிகள் வரையில் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் போதும்.



* அதிகமாக பசித்தால் சாலட், தயிர், பழங்கள், பாப்கார்ன் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுங்கள்.

* டாக்டரின் ஆலோசனை கேட்டு சீக்கிரமாகவே உடற்பயிற்சியை ஆரம்பித்து விடுங்கள்.

* அப்டோமினல் எக்சர்சைஸ் செய்து வந்தால் வயிறு குறைந்து இடுப்பு வலிமை பெறும். இவற்றை உங்களது டாக்டர் உங்களுக்குக் கற்றுத் தருவார். யோகா, நீச்சல் செய்பவர்கள் டாக்டரின் அனுமதியுடன் மீண்டும் அவற்றை ஆரம்பிக்கலாம்.

* உங்களது வயிறு பெரியதாக இருந்து பிறகு சுருங்குவதால் சுருக்கங்கள் ஏற்படும். இவற்றை நீக்குவதற்கு வைட்டமின் ஈ எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் இவை மங்கும்.

உங்கள் தோற்றம் கம்பீரமானதா?

முதுகில் கூன் விழுதல், தோள்களை முன்னுக்குத் தள்ளி குனிந்து நிற்பது போன்றவை வயதான தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். நாம் நிற்கும், நடக்கும் தோரணை சரியாக இருந்தால் நம்மை இளமையாகக் காட்டுவதோடு நமக்குக் கழுத்து, இடுப்பு, முதுகு மற்றும் மூட்டுவலி வராமல் தடுக்கவும் உதவும்.



* உங்கள் தலையை நிமிர்த்தியபடி, மோவாயைச் சிறிது உள்ளிழுத்து கால் விரல்கள் நேராக இருக்கும்படி வைத்து நன்றாக நடக்கவும். நன்றாகக் கைகளை வீசி நடக்கவும். வசதியான காலணிகளை அணியவும்.

* நிமிர்ந்து நேராக நிற்கும் போது ஒரு பாதம் முன்னேயும் முழங்கால்கள் சிறிது வளைந்தும் இருக்கும்படி வைத்து நிற்கவும். அதிக நேரம் நிற்க வேண்டி வந்தால் ஒரு பாதத்தை ஒரு பலகையின் மீதோ, ஏதேனும் உயரமான பொருளின் மீதோ வைத்து நிற்கவும். கால்களை இப்படி மாற்றி மாற்றி வைத்து நிற்கவும்.



* நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் போது உங்கள் முதுகு நாற்காலியில் நன்றாகப் பதிந்திருக்க வேண்டும். முழங்கால்களை இடுப்பை விட உயரமாக இருக்குமாறு வைத்திருக்கவும். ஒரு பலகையின் மேல் கால்களை வைத்துக் கொள்ளலாம். மேஜைக்கு நெருங்கி உட்கார்ந்து கொண்டால் முன்புறம் வளைய நேருவதைத் தவிர்க்கலாம். அதிக நேரம் அமர்ந்த



நிலையிலேயே இருக்கக் கூடாது. ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை எழுந்து ஐந்து நிமிடங்கள் நடந்து விட்டு வரவும்.



* வாகனம் ஓட்டும் பொழுது முன்பக்க சீட்டை ஸ்டியரிங்கிற்கு அருகே தள்ளிக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் ஸ்டியரிங் மேல் வைத்திருக்கவும்.

* எப்போதுமே நீங்கள் திரும்ப முற்படும் போது இடுப்பைத் திருப்பாமல் பாதங்களைத் திருப்பவும். தொலைபேசி போன்ற பொருட்களை எளிதில் எட்டக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவும். உயரமான இடத்திலிருக்கும் பொருட்களை ஸ்டூலில் ஏறி எடுங்கள்.



* கனமான சாமானைத் தூக்க வேண்டுமானால் அதற்கென்று தனி கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்கள் இடுப்பை வளைக்காமல், முழங்காலில் வளையவும். தூக்கும் பொருளை மார்புக்குக் கீழே அணைத்துப் பிடித்துத் தூக்கவும். கனமான ஃபர்னிச்சர் போன்றவற்றைத் தூக்குவதை விடத் தள்ளுவதே நல்லது. தள்ளும் போது முழங்கால்களை வளைத்து வைத்திருக்கவும்.

* நீங்கள் பக்கவாட்டில் சரிந்து தூங்கினால்



முழங்கால்களையும், உடலின் கீழ்ப் பகுதியையும் சிறிது வளைத்து வைத்திருக்கவும். முழங்கால்களுக்குக் கீழே ஒரு தலையணை கொடுக்கவும். குப் புறப்படுத்து தூங்கக் கூடாது. அப்படித் தூங்க வேண்டுமானால் இடுப்பிற்குக் கீழ் ஒரு தலையணையை வைக்கவும். தலைக்கு அல்ல. உறுதியான, அதிக கடினமாகவும், அதிக மென்மையாகவும் இல்லாத தரமான மெத்தையையே உபயோகப்படுத்தவும்.

ரிலாக்ஸ் டைம்!



எப்போதும் இளமையாக இருக்க வேண்டுமென்றால் நாம் சிரித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். எத்தனைதான் வேலை பளு இருந்தாலும் சிறிது நேரம் வாய் விட்டுச் சிரித்து, நமக்குப் பிடித்த பொழுது போக்கில் ஈடுபட்டால் மனம் லேசாகி விடும்.

* ரிலாக்ஸ்டாக இருப்பதற்கு உங்கள் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து விளையாட்டு, டீவி பார்ப்பது (சிறிது நேரம்), பூங்கா பீச் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்வது என்று தினமும் ஏதாவது ஒரு செயல்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் கணவருடன் சிறிது நேரம் ரம்மியமாகச் செலவிடுங்கள். உங்களுடைய இனிமையான நேரங்களை நினைவு கூர்ந்து மகிழுங்கள்.

* வருடத்திற்கு ஒருமுறை கட்டாயம் ஒரு 'ப்ரேக்' வேண்டும்.

விடுமுறைக்கு ஜாலியாக சென்று விட்டு வாருங்கள். இடையே உங்களது குழந்தைகளையும், நாய், பூனை போன்ற பிராணிகளையும் எவரிடமாவது விட்டு விட்டு கணவருடன் தனியாக இரண்டு நாட்கள் எங்காவது சென்று வாருங்கள்.

❀ சிலருக்கு நண்பர்களுடன் வெளியே சென்று விட்டு வந்தால் சந்தோஷமாக இருக்கும். பொதுவாகவே அதிகம் மற்றவர்களுடன் பேசி, சிரித்துப் பழகுபவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

❀ எப்படிப் பழகுவது அவசியமோ, அப்படி தனிமையும் அவசியம். தினமும் உங்களுக்காக, ஒரு 15 நிமிடங்களாவது செலவிடுங்கள். கணவர், குழந்தைகள், வேலைக்காரர்கள், செல்லப் பிராணிகள் எல்லோரையும் வெளியே தள்ளி கதவைத் தாளிட்டு உங்களுக்குப் பிடித்த பாட்டுகளை போட்டுக் கேட்கலாம், புத்தகம் படிக்கலாம், தியானம் செய்யலாம் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யலாம். ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள் பூஜை, சுலோகம் சொல்வது, கோயிலுக்குச் சென்று விட்டு வருவது போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.

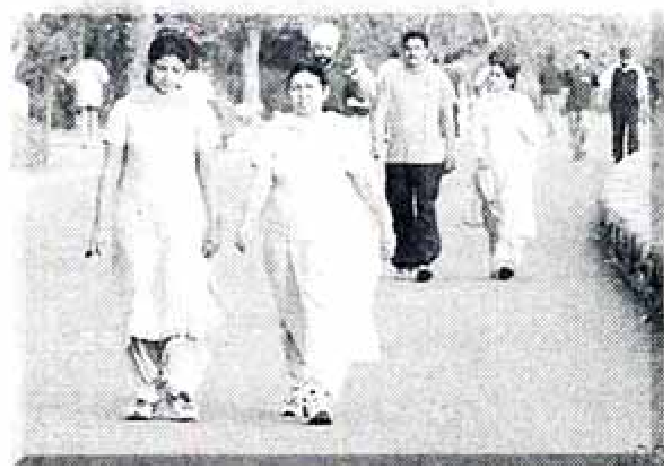
❀ தினமும் உங்கள் செயல்பாட்டில் ஏதாவது புதுமையைப் புகுத்தப் பாருங்கள். அது சமையலே ஆனாலும் மனம் புத்துணர்வு பெறும்.

❀ கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தூக்கி எறியுங்கள். ஒரு குழந்தை போன்ற நிர்மலமான மனம் இருந்தால் உங்களுக்கு வயது ஏறுகிறது என்று சொல்லவே முடியாது.

உங்கள் உள்ளே ஒரு தனி உலகம்!

அது உங்கள் மனதுதான். உங்கள் மனம் சந்தோஷமாக இல்லாவிட்டால் நீங்கள் எத்தனை அழகாக இருந்தாலும் முதிர்ச்சியானவராகத்தான் காணப் படுவீர்கள்.

❀ இந்த ஸ்ட்ரெஸ் நிறைந்த உலகத்திலும் உங்கள் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். ரம்மியமான இசை,



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG s Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar May 2004 issue

ஆன்மீகம், தியானம் உங்கள் மனதை சாந்தப்படுத்த உதவும்.

❀ எல்லாப் பிரச்னைகளையும் மறந்து விட்டு, கவலைகளைத் துறந்து விட்டுத் தினமும் சிறிது நேரம் அமைதியாகத் தியானம் செய்யுங்கள். உங்களது சுபாவமே மாறி நீங்கள் ஒரு நிதானமான, பக்குவப்பட்டவரா்க மாறி விடுவீர்கள். ஒரு நல்ல குருவிடமிருந்து தியானம் செய்யும் முறையை கற்றுக் கொள்ளுங்கள். 'தி ஆர்ட் ஆஃப் லிவிங்' போன்ற நிறைய பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அல்லது புத்தகங்கள் மற்றும் கேசட்டுகளின் உதவியுடன் கற்றுக் கொள்ளலாம்.



❀ உங்கள் மனது புத்துணர்வு பெறுவதற்கு மற்றுமொரு புதிய வழி விஷுவலைசேஷன். அதாவது சந்தோஷமான, ரம்மியமான சம்பவங்கள், மனிதர்கள், சப்தங்கள், வாசனை, காட்சிகள் போன்றவற்றை உங்கள் மனக்கண்முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தி உங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ்டாக வைத்துக் கொள்வது. உங்கள் மனது ரம்மியமான காட்சிகளில் லயித்திருக்கும் போது உங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ்டாக வைத்துக் கொண்டு, கண்களை மூடி, ஆழமாக மூச்சு விட்டுச் சிறிது நேரம் அமைதியாக ஈஸி சேரிலோ படுக்கையிலோ படுத்துக் கொண்டால் உடம்பும் மனமும் புத்துணர்வு பெறும்.

❀ இப் புத்தகத்தில் கூறியிருக்கும் அனைத்து விஷயங்களையுமே ஒரு கட்டாயமாக நினைத்துப் பார்க்காமல், உங்கள் வாழ்க்கை முறையாக மாற்றிக் கொண்டு பாருங்கள். இளமை நிரந்தரமாக உங்களிடத்தில் குடிகொண்டு விடும். என்றுமே நீங்கள் அழகான அம்மாவாக இருக்கலாம்.

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

அழகான அம்மா : **நளினி ராதாகிருஷ்ணன்**

மகள் – **லாவண்யா**

மகன் – **அனிஷ்**

வண்ணப்படங்கள் : **மீடியா ராமு**



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG ([redacted].
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka